கல்கி

ஸ்பீடா...ஸ்டைலா...ஸ்மார்ட்டா...

ALKI ● 21.02.2010 ● ரூ.10.00 ● 96 பக்கங்கள்



வானவில் சாப்பாடு!



ஹெல்த்
ஸ்பெஷல்!



ல்லே
ரதானம்!

"உலக நன்மைக்காக"

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக

அனைத்து தரப்பு மக்களும் பங்கேற்கும் வகையில்

"15 லட்சம் ருத்ராக்ஷங்கள்" கொண்ட

பந்தலின் கீழ்

மிக பிரம்மாண்டமான



மஹாருத்ர ஹோமம்

(சென்னையில்)

மிக விரைவில்..!

100க்கும் மேற்பட்ட வேத விற்பன்னர்களால் 3 நாட்கள் நடைபெறும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

ஆருத்ரா சேவா சாரிடபிள் டிரஸ்ட்® - சென்னை - 94.

போன்: 044-32470605, 95000 40195, 98401 05060, 97914 73577

SRIMATHI SUNDARAVALLI MEMORIAL RESIDENCY

"SUBHASHRAYA" - A HOME FOR ELITE SENIOR CITIZENS

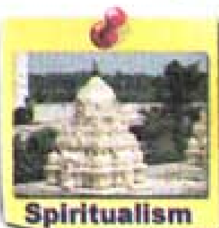
CHENNAI - 600063

Heaven On Earth





RIGHT PLACE FOR ELDERS



Spiritualism



Peace



Honour



Comfort



Luxury



Health

With the Heart to Serve

We Welcome you

Moppedu Road, Alapakkam, New Perungalathur, Chennai-600063
Phone No : 044-2279 2002-04 Fax : 044-2279 2009
E-mail : ssmeto@dataone.in Website : www.ssmhome.in

நம் தினசரி உணவில் கண்டிப்பாக மூன்று வேளையும் காய்கறிகள் இருந்தே ஆக வேண்டும். ''ஒன்லி சிப்ஸ், நூடுல்ஸ், ஐஸ்க்ரீம், கூல்ட்ரிங்க்ஸ் தான் சாப்பிடறான்...'' என உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றிப் பெருமைப்பட வேண்டாம்.

உண்மையில் காய்கறிகள் சாப்பிட்டால்தான் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். தேக ஆரோக்கியம், உடல் வளர்ச்சி, நீர் + நார்ச்சத்து... போன்ற பல நன்மைகளுடன் உடல் ஓவர் வெயிட் போடாது. இன்று பல குழந்தைகள் வெயிட் பார்ட்டிகளாக நடமாடுவதற்கு மெயின் காரணம் வெஜிடபிள் போடாத பாட்டியினால்தான்!

காய்கறிகளில்தான் எத்தனை வண்ணங்கள்? கலர் கலரா காய் சாப்பிட்டாலே கலர் கலர் மாத்திரைகளைப் போட வேண்டாம். ஒருநாளைக்கு இரண்டிலிருந்து மூன்று வயது குழந்தைகளுக்கு ஒரு கப் காய்கறி தர வேண்டும். நான்கிலிருந்து எட்டு வயது குழந்தைகளுக்கு ஒன்னரை கப் காய் மற்றும் ஒன்பதிலிருந்து பன்னிரெண்டு வயது குழந்தைகளுக்கு இரண்டரை கப் காய்கறிகள் தேவைப் படும்.







என்னென்ன கலர் காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் என்ன பலன்... பார்ப்போமா...?

ரெட்: சிவப்பு வண்ணக் காய்கறிகள் என்றாலே பவர் ஃபுல் எனலாம். ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட் நிரம்பியது. நம் உடலிலிருந்து டாக்ஸின்ஸைக் கழுவக்கூடியது! லைக்கோப்பீன் மற்றும் பீடாகெரோடின் கொட்டிக் கிடக்கும் வகை தக்காளி, பீட்ரூட், சிவப்பு வெங்காயம், ரெட் பெப்பர் (சிவப்பு குடமிளகாய்) மற்றும் முள்ளங்கி இதில் ஏதாவது ஒன்றைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கான்ஸர், இதய நோய் தாக்காது. கண் பார்வை பளீரென இருக்கும். ரெட் என்றாலே ஆபத்து... நமக்கல்ல... நோய்களுக்கு!

ரெட் என்றாலே ஆபத்து... நமக்கல்ல; நோய்களுக்கு!

ஆரஞ்சு + யெல்லோ: சூரியனைப் போல பளீரென மின்ன வேண்டுமா? மஞ்சள் வண்ண காய்கறிகளைச் சாப்பிடவும். காரட், கார்ன் (சோளம்) சக்கரவள்ளிக் கிழங்கு, பரங்கிக்காய், மஞ்சள் குடமிளகாய்... என யெல்லோ கலர் காய் கறிகளை சுபளீகரம் செய்யவும். 'காரோடி னொய்ட்ஸ்' என்ற வேதிப்பொருள் இக்காய்கறி களில் இருப்பதினால் கண் பார்வை பலம்பெறும். இருளில் கூட துல்லியமாகப் பார்க்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் கூடும்.

க்ரீன்: பச்சை என்றாலே பசுமை. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி. பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள் ரெகுலரா கச் சாப்பிட்டால் நார்ச்சத்து + கால்ஷியம் கிடைக் கும். க்ரீன் காய்கறிகளில் க்ளோரோஃபில் என்ற ப்ரோட்டீன் இருப்பதினால் உடலில் நச்சுத்தன்மை சேராமல் விரட்டியடிக்கிறது. இவ்வகைக் காய் களை, கூடியவரை வேகவைத்து அல்லது ஸ்டீம் செய்து சாப்பிட்டால் பலன் அதிகம். எண்ணெ யைக் கொட்டி வறுத்து, பொரித்துச் சாப்பிட்டால் கிடைக்கிற வைட்டமின்களும் மினரல்களும் அழிந்து விடும்.

பர்ப்பிள்/ப்ளூ: நீலம் மற்றும் வயலட் கலரில் வரும் காய் மற்றும் பழங்களுக்கு ஏக பவர். கத்திரிக்காய், திராட்சைப் பழம், கத்திரிப்பூ கலரில் முட்டை கோஸ் (ஊட்டி வெரைட்டி)... என வரும் குளுகுளு காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் வீக்கம், அலர்ஜி, கான்ஸர்... என சகல வியாதிகளுக்கும் தடா போட்டு விடும். "நீலவண்ண காயே வாடா, நீ ஒரு சாலட் தாடா...." என களேபரமாகப் பாடிய வாறே சாப்பிடவும்.

நம் வானவில்லில் எவ்வளவு நிறமுண்டோ அத்தனை நிறங்களிலும் காய்கறிகளைச் சாப்பாட் டில் ஒவ்வொரு வேளையும் சேர்த்தால், எமன் நம்ம ரூட்ல க்ராஸ் ஆக பயப்படுவார்!

– லதா சேகர்



கல்கி

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: லக்ஷ்மி நடராஜன்

ஆசிரியர் : சீதா ரவி

உதவி ஆசிரியர்கள் : கதிர்பாரதி, அமிர்தம் சூர்யா

வடிவமைப்பு : எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன், பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888

தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு : 044 - 4343 8822 kalki@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு : 044 - 4343 8811 marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு : 044 - 4343 8833 subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு : 044 - 4343 8844 sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி : www.kalkionline.com

இணையதளத்தில்... வாங்கி, வாசித்து, மகிழ... www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.500/-
வெளிநாடு : ரூ.3,800/-

கல்கி பில்டிங்ஸ், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

'தமிழ்ப்படம்' தந்த வெற்றியிலும் பாராட்டுகளிலும் சற்று வெயிட் போட்டிருக்கிறார் 'மிர்ச்சி' சிவா. 'ஜல்சா பண்ணுங்கடா' என்று ரேடியோ மிர்ச்சியில் நிகழ்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தவரிடம், இடைவெளியில் பேச்சு கொடுத்தோம்.

என்ன சார் ஒட்டுமொத்த தமிழ் சினிமா ஹீரோக்களையும் இப்படி கலாய்ச்சுட்டீங்க?

''சார் நாங்க யாரையும் கலாய்க்கல. ஐம்பது வருட தமிழ் சினிமா ஃபார்முலாவை எடுத்துக் கொடுத்திருக்கிற படம் இது. ஹாலிவுட்ல இதுபோன்ற ஸ்கூப்ன்ற ஃபார்முலாவை ரொம்ப நாளா செய்றாங்க. தமிழ் சினிமாவுக்கு இது புதுசாயிருக்கறதால கலாய்க்கற மாதிரி தெரியுது.''

என்னும் ஹைலைட்டா இருக்கணும்!

ஹீரோவானதுல ரொம்ப குஷியோ?

''குஷிங்கிறதவிட பெருமைன்னு சொல்லலாம். தயாரிப்பாளர் தயாநிதி அழகிரி சார் நினைச்சிருந்தா, எத்தனையோ கோடி செலவு பண்ணி பெரிய ஹீரோவை வைச்சுப் படம் பண்ணியிருக்கலாம். இருந்தாலும், எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு வாய்ப்பு கொடுத்து, திறமையை வெளிப்படுத்த வைச்சிருக்காருங்கறது பெருமையாயிருக்கு.''

எப்பவும் சிரிச்சுக்கிட்டே இருக்கீங்களே... கவலையேபடமாட்டீங்களா?

''யாருக்குத்தான் சார் கஷ்டமில்லை...



போராட்டம் இல்லை... நம்ம கஷ்டத்தை நம்மோட வைச்சுக்கணும். வாழ்க்கை அழகானது. அதை என்ஜாய் பண்ணணும். இன்னைக்கு நான் ஹீரோவாகிட்டதால எல்லோரும் என்னைப் பத்திப் பேச றாங்க. என்னைப் பொறுத்தவரையில் கண்ணாடி முன்னாடி முகத்தைப் பார்க்கிற வங்க எல்லாருமே ஹீரோதான்.''

எங்க ஹெல்த் ஸ்பெஷலுக்கு ஹெல்த் டிப்ஸ் சொல்லுங்களேன்?

''பத்தாம் கிளாஸ் மட்டுமே படிச்ச நான், இந்தளவுக்கு வெளியுலகத்துக்குத் தெரியற மாதிரி வந்திருக்கேன்னா என்னைச் சுற்றி இருக்கற உறவுகளும் நண்பர்களும்தான் காரணம். நம்மைச் சுற்றி எப்பவும் நமக்கு வேண்டியவங்க நிறைய பேர் இருந்தாங்கன்னா நாம ஹெல்த்தியா இருக்கலாம்ங்கறது என்னோட பாலிசி. **வித்யாசாகர் சிறப்புக் குழந்தைகள் பள்ளியில் கடந்த பத்து வருஷமா டீச்சரா இருக்கேன். இந்தக் குழந்தைகளோட பழகறதும் மைண்ட் ஹெல்த்தியா இருக்கறதுக்கு ஒரு காரணம்.**

மத்தபடி ஃபுல் மீல்ஸை ஒரு வெட்டு வெட்டற பார்ட்டி நான். இனிமேல் கொஞ்சம் டயட்டில் இருக்கலாம்னு நினைக்கிறேன். (பார்க்கலாம்!) மத்த ஹீரோக்கள் மாதிரி சிக்ஸ்பேக் கொண்டு வர முடியாதுன்னாலும் ஓரளவுக்கு உடம்பை ஃபிட்டா வைச்சுக்க முயற்சி பண்ணப் போறேன். ஒய்.எம்.சி.ஏ. ஸ்கூல்ல படிச்சப்ப ஃபுட்பால் ப்ளேயரா இருந்தேன். ஸ்போர்ட்ஸ் உடம்பையும், மனசையும் ஆரோக்கியமா வைச்சுக்க சரியான வழி.''

உங்க திருமணம் காதல் திருமணமா?

''கண்டிப்பா காதல் திருமணம்தான். ஆனா, என் காதலியை நான் இன்னும் பார்க்கவே இல்லை.''

- ராகவ்குமார்

கிரேஸி டைம் வித் காட்...

● **கே.வி.சுந்தரம், சென்னை**

கடவுளைப் பேட்டி எடுக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால் நீங்கள் அவரிடம் என்ன கேள்வி கேட்பீர்கள்? உங்கள் கேள்வி களுக்கு கடவுளின் பதில் என்னவாக இருக்கும்?

நீங்க கே.வி. சுந்தரம் இல்ல; கேள்வி சுந்தரம். கட வுளின் சொல்வாக்கைக் கேட்கும் செல்வாக்கு, சென்ற வாரம் ஒரு பொழுது போன (எப்பப் பாரு... என்ன பொழுதுபோகாதன்னு...) மத்தியான வேளையில் கிடைத்தது. கிரேஸி டைம் வித் காட்... செல் அடிக் கிறது.

நான் *(எடுத்து)* : ஹலோ யாரு?

கடவுள் *(மறுமுனையில்)* : நான்தான் காட் (God)!

நான் *(கடுப்பாக)* : சர்வீஸுக்கு ஏம்ப்பா வரல... *(மௌனம்)* Aqua Guardதானே...

கடவுள்: Aqua-God, mud-God, wind-shield, fire-proof, sky-level... இப்படி பஞ்சபூதமும் நான்தான்!

நான் *(நம்பாமல் நக்கலாக)*: வெங்கடாசலபதியா?

கடவுள்: 'வான்'ல வெங்கடாசலபதி. போன்ல halloபதி.

நான்: ராங் நம்பர்

கடவுள்: நம்பறவனுக்குத்தான் என் நம்பர் வரும். நம்பாதவனுக்கு மெஸேஜ்தான் வரும். நம்பினாத்தான் நான் Godடு. நம்பாட்டி நீயாச்சு உன் பாடு. உன் cellலுல என்ன நம்பர் display ஆகியிருக்கு பாரு!

நான் *(பார்த்து ஷாக் ஆகி)*: My God!

கடவுள்: என்ன கூப்பிட்டியா?

நான்: யோவ்.. என்னய்யா இது நம்பருக்குப் பதிலா infinityனு வந்திருக்கு.

கடவுள்: நீ டயல் பண்ணா எனக்கு zeroன்னு வருதே. நான் கத்திக்கு கத்தி டைப் ஆசாமி இல்ல... கத்திக்குக் கருணை காட்டற சாமி... அதான் zeroக்கு infinity...

நான் *(தயக்கமாக)* : நீ இல்ல ஸாரி ஸாரி நீங்க!

கடவுள் *(சிரித்து)* : லாஜிக்கா பேசறதைவிட மேஜிக் பண்ணாத்தான் மரியாதையே வருது!

நான்: உங்களுக்கு எது cell?

கடவுள்: உன்னோட ஒவ் வொரு செல்லுலயும் நான் இருக்கேன்... *(அப்போது என் மனைவி வந்ததை நான் கவனிக்கவில்லை.)* உன்னோட mrsடு call வராங்க!

நான்: அடியே... செல்லுல...!

மனைவி: கடவுள் பேச றார்... அதானே!

நான்: எப்படி கரெக்டா கண்டுபிடிச்சே?

மனைவி: கார்த்தால ஷேவ் பண்ணிக்க பிளேடு இல் லேன்னு நீங்க முடியைப் பிச் சுண்டு குதியா குதிச்சீங்களே... அப்ப இந்த ஆசாமி போன் பண்ணி என்ன 'வரம்' வேணும்னு கேட்டான். நான் ச'வரம்'னு மூஞ்சில அறைஞ்சா மாதிரி சொல்லி போனைக் கட் பண்ணிட்டேன்.!

நான்: அடிப்பாவி.. புரு ஷனை நம்பி அரசனை கட் பண்ணிட்டியே. வீட்டுக்கு வந்த incoming Godஐ இப்படி insult பண்ணிட்டியே... சாமி உன் கண்ணைக் குத்தப் போகுது!

மனைவி: நீங்கதான் எனக் குக் காது குத்தறீங்க *(கிண்ட லாக)*... செல்லுல சாமியா... எனக்கு செல்லரிக்குதுங்க. நான் மாஞ்சு மாஞ்சு கிருஷ்ண ஜெயந்திக்குக் கால் போட்டு வராத கடவுள், உங்களுக்கு call

போட்டுப் பேசறாராக்கும். பேசறது God இல்லீங்க. எவனோ fraud சரி... சரி... நான் கோயிலுக்குப் போயிட்டு வரேன். நீங்க உங்க கடவுளோட குலாவுங்க... *(என்று சொல்லிவிட்டுப் போனவள் திரும்பி வந்து)* மறந்துட்டேன் *(என்று சொல்லி முகவாய்க் கட்டையைத் தோள் பட்டையில் இடித்துக்கொண்டு செல்கிறாள்.)*

கடவுள் *(சிரித்து)*: Mannerism மாதிரி இது நான் பெண்களுக்காகப் படைத்த பிரத்யேக womenerism...

நான் *(ஆச்சரியமாக)*: கடவுளே என் மனைவி முகவாய்க் கட்டையைத் தோள் பட்டைல இடிச்சது உங்களுக்கு எப்படி தெரிஞ்சது?

கடவுள்: அதான் பாக்கறேனே!

நான் : செல்லுல பாக்க முடியுமா??

கடவுள்: உன்னுது டுப்ளிகேட் செல். என்னுது அசெல்!

நான் *(உரக்க)* **:** நீங்க பேசறது சரியா காதுல விழல. ஐ திங்க் சிக்னல் சரியில்ல போலருக்கு!

கடவுள்: நான் எவ்ளோ சிக்னல் கொடுக்கறேன். என்னிக்கு ஒழுங்கா காதுல போட்டுக்கிட்டீங்க. செல் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம்!

நான்: கடவுளே உங்க பேர் என்ன?

கடவுள்: படைக்கறச்சே preபேர். காக்கறச்சே repபேர்...

நான்: அழிக்கறச்சே?

கடவுள்: உம்பேர்

நான்: உங்களைப் படைச்சது யாரு... ஐ மீன் அப்பா அம்மா?

கிரேஸி பதில்

கடவுள்: கிடையாது.

நான்: அனாதையா?

கடவுள்: அனாதி!

நான்: ஏன் சாமி... நல்லவங்களை மட்டும் சோதிக்கறே. கெட்டவங்களை வுட்டுடறியே. ஏம்ப்பா?

கடவுள்: கஜானாவைத்தான் சோதிப்பாங்க. காலி டப்பாவையா!

நான்: கல்கி அவதாரம் ஏன் இன்னமும் எடுக்கலை?

கடவுள் *(சோகமாக)*: அந்த வயத்தெரிச்சலை ஏன் கேக்கறே... அப்பப்ப எடுக்கறேன். 'கல்யாணம் ஆகி மூணு வருஷம்கூட ஆகல. அதுக்குள்ள நமக்குக் குழந்தையா.. நாம அனுபவிக்க இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கு' அப்படீன்னு சொல்லி கலைச்சுடறாங்களே. கருவிலே கலைகிறார் கல்கி *(என்று பெருமூச்சுவிட, எங்க ஏரியாவுக்கு மட்டும் ரெண்டு நிமிஷம் புயல் வீசுகிறது!)*

நான்: நீங்க ஹிந்துவா... முஸ்லிமா... கிறிஸ்தவரா?

கடவுள்: மூவருக்கும் சமனம்!

நான்: இந்தக் கர்மம், பக்தி, ஞானம்னு மூணு வழிகள் சொல்றாங்களே. அப்படீன்னா?

கடவுள்: கர்மம் கடமை,



பக்தி கண்ணியம், ஞானம் கட்டுப்பாடு!

நான்: இந்த மும்மூர்த்திகள் யாரு?

கடவுள்: தெனாலிராமன், பீர்பால், முல்லா நஸருதீன்... பகைச்சுவை என்ற சைத்தானை அழிக்க வந்த நகைச்சுவைகள்!

நான்: சாவு வராம இருக்க என்ன வழி?

கடவுள்: ஏன்... இருந்து மத்தவங்க உசுரை வாங்கறதுக்கா... ஒண்ணு தெரிஞ்சுக்க. சாவு உடம்புக்குத்தான். உனக்கில்ல... காருக்குத்தான் ரிப்பேர். ஓனருக்கு இல்ல...

நான்: நான் ஓனரா?

கடவுள்: இல்ல டிரைவர்... ஞானம் வந்தா தன்னால ஓனராயிடுவே!

நான்: தூக்கம், கனவு இதைப் பத்தி புரியறா மாதிரி சொல்லுங்களேன்?

கடவுள்: என்னமோ நனவைப் பத்தி புரிஞ்சுட்டா மாதிரி கேக்கறே... சரி சொல்றேன். இப்ப தூக்கத்துல ஒரு கனவு வரது உனக்கு. அது தூங்கறா மாதிரி கனவு. இப்ப எழுந்திருக்கப் போறது யாரு... கனவுல

நான் - (கண்ணாடியில் பார்க்க ஒன்றும் தெரியாமல் அதிர்ந்து)... அய்யோ நான் எங்கே?

கடவுள்: பயப்படாதே... உன் பிம்பத்தை நான் மறைச்சுண்டுருக்கேன். நீ மறையப் போற பிம்பம். நான் மறைக்கற பிரதி பிம்பம்!

நான்: நீ மந்திரவாதியா?

கடவுள்: மந்திரத்துக்கு மயங்கும் பிரதிவாதி. நான் உளனெனில் உளன். இலனெனில் இலன்!

நான்: ஆத்திகம், நாத்திகம் எது உன்னை அடையறதுக்கு பெஸ்ட்?

கடவுள்: Naughtyகம். என்னை அடையசும்னு கெட... சாட்சி பூர்வமா சும்மா இருத்தலே சு'கம்'

நான்: அப்ப நீ எதுக்கு?

கடவுள்: இதை மொதல்லயே கேட்டுத் தொலைச்சிருக்கறதுதானே... என்னோட prepaid card - ஐ வேஸ்ட் பண்ணிட்டியே.

"நானும் உன்னை மாதிரி மனுஷனா இருந்துதான் கடவுளானேன்."

தூங்கறவனா? இல்ல தூங்கறா மாதிரி கனவு காணறவனா?

நான்: தலை சுத்தது சாமி!

கடவுள்: கனவு, தூக்கம் ரெண்டுமே ஆகாசப் புளுகு!

நான்: அப்ப நனவு?

கடவுள்: அண்டப் புளுகு!

நான்: எதுக்கும் நேரடியா பதில் சொல்ல மாட்டேங்கறியே!

கடவுள்: ஸெல்லுல மறைமுகமாத் தானே பேசிக்கிட்டிருக்கோம்!

நான்: அப்ப நேர்ல வா!

கடவுள்: ஓ.கே.. வந்தாச்சு!

நான்: கண்ணுக்கு நீ தெரியலையே..!

கடவுள்: நீயே உன் கண்ணுக்குத் தெரியாதபோது... நான் எப்படித் தெரிவேன்!

நான்: கண்ணாடில பாத்தா தெரிவேனே!

கடவுள்: அப்ப கண்ணாடில பாரு!

எல்லா கடவுளுக்கும் ஒரு வாகனம் உண்டு. உங்களோட வாகனம் கடவுள். அது மேல பாரத்தைப் போட்டுட்டு நிம்மதியா வாழ்க்கைல சவாரி பண்ணுங்க. உங்களுக்கு நான் கொடுத்த free will...driving. சத்தியம், தர்மம் இது மாதிரி சிக்னலுக்குக் கட்டுப்பட்டு காலத்தை ஒழுங்கா ஓட்டினீங்கன்னா... you will reach the destination without any accident...

நான்: எப்படி சொல்றே?

கடவுள்: எல்லாம் ஒரு அனுபவத்துல தான்!

நான்: அனுபவம்னா?

கடவுள்: சொல்ல வேண்டாம்னு பாத்தேன். சொல்லித் தொலைக்கறேன். நானும் உன்னை மாதிரி மனுஷனா இருந்துதான் கடவுளானேன். போதுமா?

'மனுஷன் தெய்வ ரூபேண'... ஆmen...

வாயு தொல்லையா? நம்பகமான நிவாரணி கேஸ்ட்ரோ

வயிறு உப்புசம், வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு - அதனால் தோன்றும் நெஞ்சு வலி, புளித்த ஏப்பம், பசி இருப்பது போலவும் இல்லாதது போலவும் தோன்றுதல், நடக்கும்போது மூச்சு இரைத்தல், நெஞ்சு எரிச்சல், வாய்துர்நாற்றம், தூக்கமின்மை, அதிக நெஞ்சு படபடப்பு, மலத்துடன் சளி போல கபம் வெளியேறுதல், அடிக்கடி மலம் கழிக்க வேண்டியதுபோல் தோன்றும் (ஆனால் மலம் வெளியேறுவதில்லை), மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர், முதுகுத் தண்டு வலி, தொண்டையில் அடிக்கடி கபம் வருதல்,



சோம்பல், வேலையில் விருப்பம் இல்லாமை, கெட்ட கனவுகள் தோன்றுதல், மனிதனை வேதனைப் படுத்தும் இந்த அறிகுறிகள் தனித்தனியாகவோ அல்லது சேர்ந்தோ ஏற்படும் நோய் **வாயு தொல்லை.**

மேற்கண்ட அறிகுறிகள் ஏதாவது தங்களுக்கு தென்பட்டால் **கேஸ்ட்ரோ** உபயோகியுங்கள். **கேஸ்ட்ரோ** மிகச் சிறந்த தூய ஆயுர்வேத மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. இது உங்களுக்கு வாயுத் தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் அளிப்பதுடன் கூடவே அதன் அடிப்படை காரணத்தையும் முழுமையாக அழிக்கிறது - இதுவே **கேஸ்ட்ரோவின்** தன்னிகரற்ற தனிச் சிறப்பு.

கேஸ்ட்ரோ தமிழ்நாடு / கேரளா எல்லா மருந்துகடைகளிலும் கிடைக்கும்.

தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்கள் : ***திருவல்லிக்கேணி*** சரானா ✆ 28554932, **அடையார்** - ஆனந்திராம் ✆ 24401415, ராமாபுரம் மஹாவீர் ✆ 9840456658, ***சின்மயாநகர்*** மீனா ஹெல்த்கேர் ✆ 24794101 (22 Lines) **அரும்பாக்கம்** - சிவசங்கரி ✆ 26280285, **புரசை** பிளாஸ் ✆ 26425668, **பார்க் டவுன்** கௌதம் ✆ 25382123 **பட்டாபிராம்** Dr. T. கோபிநாத் ✆ 26850507, **தாம்பரம்** கௌரி ✆ 22392515, **அசோக் நகர்,** R.E.ஏஜென்சிஸ், ✆ 65477868 **மதுரை** தனலட்சுமி ✆ 2621421, **பரமக்குடி** - கமலா ✆ 226340, ***திருச்சி*** **A.K.S.** ✆ 2762411, மூகாம்பிகை ✆ 2765158 **தஞ்சாவூர்.** சரஸ்வதி ✆ 231264, **கும்பகோணம் A.** சண்முகம் & கோ ✆ 2423269, **திருவாரூர்** மீனு ✆ 222585, **கோவை :** தேவி ✆ 2442359, ரிலையன்ஸ் ✆ 2242225, **உடுமலை** கற்பகம் ✆ 228140, ***திருப்பூர்*** சீதாலஷ்மி, ✆ 2235133 **கோபி** (கோபி பார்மா) ✆ 9245193626 **ஈரோடு** ஜெயசூர்யா ✆ 9842822238 ரமணா ✆ 9442222998, **சேலம் :** பிரபாத் ✆ 2220441, **காவேரிப்பட்டினம்** - ஜீவா ✆ 251932, ***திருநெல்வேலி*** கிருஷ்ணா ✆ 2331078, **நாகர்கோவில் :** சதர்ன் ✆ 220208, தங்கம் ✆ 231955 **வேலூர்** தாஹா ✆ 2213023, **காஞ்சிபுரம்** - இந்து ✆ 27224449 **விழுப்புரம்** சரவணா ✆ 9443268842, ***பாண்டிச்சேரி*** பாரதி சர்ஜிகல் ✆ 2224956

Rani's GMP Certified

Mfrs : M/s. **RANI DRUG HOUSE**

Nellayi-680 305, Trichur, Kerala.

Ph : 0480 - 2754839, 3245584

Helpline : 9486275910

E-mail : ayur@ranidrugs.in Website : www.ranidrugs.in

EXPORT ENQUIRIES SOLICITED

கேஸ்ட்ரோ கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள் :

துபாய் : 00971-4-2257526

பெங்களூரு : 080-25507225

கேஸ்ட்ரோ

வாயுத் தொல்லையை விரட்டுகிறது நோயை முழுமையாக குணமாக்குகிறது.

எப்போதுமே ஒருவித பரபரப்பிலும், மன அழுத்தத்திலும் இருப்பவர்கள் அரசியல்வாதிகள். சொந்த கட்சிக்காரர்கள் முதுகில் குத்துதல், எதிர்க்கட்சி குழிபறிப்பு, மீடியாவின் குற்றச்சாட்டுகள், தேர்தல் தோல்வி போன்றவை அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாகவே பாதிக்கின்றன. அதிலும் சர்க்கரை நோயும், ரத்த அழுத்தமும் இல்லாத அரசியல்வாதிகள் மிகக் குறைவு. இவற்றிலிருந்து மீண்டெழுந்து, தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்கிறார்கள் இவர்கள்?



குட்மார்னிங்

காலை ஆறு மணிக்கு இளைஞர்களுக்குப் போட்டியாக நடை, உடற்பயிற்சி என்று சைதாப்பேட்டை ஒய்.எம்.சி.ஏ. மைதானத்தில் அசத்துகிறார் மாநிலங்களவை உறுப்பினரும் மார்க்சிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் மூத்த பிரமுகருமான டி.கே.ரங்கராஜன். ''என் வீட்டிலிருந்து ஒன்றரை கி.மீ. நடந்து ஒய்.எம்.சி.ஏ.வுக்குச் செல்வேன். அங்கு கால்பந்து திடலைச் சுற்றி ஐந்தாறு ரவுண்டு வந்தாலே, அதுவே நான்கு கி.மீ. ஆகிவிடும். அப்புறம் கை, கால்களை நீட்டியும் மடக்கியும் சிறு உடற்பயிற்சிகள். என் பள்ளி நாட்களில் இருந்தே நான் ஒரு கிரிக்கெட் ப்ளேயர். எனவே, காலையில் எழுந்து சுறுசுறுப்பாக இருப்பது பழகிப்போன விஷயம். தில்லியில் இருக்கும்போதும் காலையில் வாக் மிஸ்ஸாகாது. நாள் முழுக்க நம்மைப் பளிச்சென்று இயங்க வைப்பது இந்த வாக்கிங்தான்.''

டென்ஷன் பாயிண்ட்: திருச்சி சிம்கோ மீட்டர், மற்றும் பெல் நிறுவனத்தில் தொழிலாளர் போராட்டம் நடந்தபோது, உண்ணாவிரதம், கைது என்று உண்டான பரபரப்பு டென்ஷனைக் கூட்டியது. அதே போல் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் ஜெயலலிதா ஒன்றரை லட்சம் அரசு ஊழியர்களை டிஸ்மிஸ் செய்ய முனைந்த போது, உச்சநீதிமன்றம் வரை சென்று போராடிய போது பயங்கர படபடப்பு.

கிண்டி லேபர் காலனியில் மேயர் மா.சுப்பிரமணியத்தின் வீட்டுக்கு நேர் எதிரிலுள்ள பூங்கா. பனி சூழ்ந்த அந்தக் காலைப் பொழுதில் நண்பர்களோடு, மொசைக் தரையில் டவலைப் போட்டு கடுமையான யோகாசனப்



ஹெல்த்!

பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார் மா.சுப்பிரமணியம். ''தினமும் ஒரு மணி நேரம் யோகாசனப் பயிற்சி. இருபதுவிதமான ஆசனங்கள். சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம் ஆகியவற்றை முக்கியமாகச் செய்வேன். என் மாஸ்டர் பாஸ்கர். இந்தப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் துணை முதல்வர் வீட்டுக்குச் செல்வேன். அவருடன் ஒரு மணி நேர வாக்கிங். அதன் பிறகு அன்றைய நாள் முழுதும் ஃப்ரெஷ்தான்'' என்று சொல்லும் மா.சுப்பிரமணியத்துக்கு, சில வருடங்களுக்கு முன் நடந்த விபத்தில் முதுகுத்தண்டு கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது.

டென்ஷன் பாயிண்ட்: நோ டென்ஷன்! எதிர்பார்ப்பு இருந்தால்தான் ஏமாற்றம், மன அழுத்தம் எல்லாம். எதையும் சகஜநிலையில் ஏற்றுக்கொள்ள யோகா கைகொடுக்கிறது.

''**நா**கேஸ்வரராவ் பார்க்கில் தினசரி ஒரு மணி நேர நடை. அப்புறம் சில உடற்பயிற்சிகள்'' என்று தமது நாளைத் தொடங்குகிறார் காங்கிரஸ் மூத்த பிரமுகரும், சட்டமன்ற உறுப்பினருமான பீட்டர் அல்போன்ஸ். ''இப்போது சிலர் வாக் போகும்போதும் செல்ஃபோனை எடுத்துச் செல்கிறார்கள். இது முட்டாள்தனம். வாக் போகும்போது அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைத் திட்டமிட வசதியாக இருக்கிறது. முன்தினம் செய்த



தவறுகளை எண்ணிப் பார்த்து எதிர்காலத்தில் திருத்திக் கொள்ள முடிகிறது. வாக்கிங் என்றால் கை, கால்களை நன்றாக வீசி, துடிப்புடன் நடக்க வேண்டும். பக்கத்தில் வருபவரோடு அரட்டைக் கச்சேரியில் இறங்கக்கூடாது. எந்த ஊரில் இருந்தாலும் வாக்கிங் கட்டாயம் உண்டு. என் தந்தை 35 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஊக்குவித்த விஷயம் இது'' என்கிறார் அவர்.

* பீட்டர் அல்போன்ஸ்

வாக் போகும்போது அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைத் திட்டமிட வசதியாக இருக்கிறது.

டென்ஷன் பாயிண்ட்: தேர்தல் சமயம்தான். பிரசாரம், நிதி திரட்டுதல், அலைச்சல், ரிசல்ட் நாளன்று படபடப்பு என்று கிறுகிறுதான். இந்த நிலை மாறி என் உடம்பு இயல்புக்கு வருவதற்கு மூன்று மாதம் ஆகிவிடும்.

கீழ்ப்பாக்கம் தெருக்களில் காலை ஆறு மணி அளவில் டிராக் சூட்டோடு வெளிநாட்டு ஸ்போர்ட்ஸ் சைக்கிளில் வேகவேகமாக வியர்க்க விறுவிறுக்கச் செல்லும் பிரமுகரை எங்கோ பார்த்தது போல இருக்கிறதே என்று உற்றுப் பார்த்தோம். வேறு யாருமல்ல; சட்டமன்ற உறுப்பினரும் தமிழ்நாடு பகுஜன் சமாஜ் கட்சியின் தலைவருமான செல்வப் பெருந்தகை!

''என்ன ஸார் பார்க்கறீங்க... சைக்கிளிங் காலை ஷெட்யூலில் பார்ட் இரண்டு. முதல் பாகம் வீட்டில் யோகாசனப் பயிற்சி, காலை ஐந்து மணி முதல் ஆறுவரை'' என்கிறார் செல்வப்பெருந்தகை. இவரது யோகா மாஸ்டர் தேசிகாச்சாரி. ''என் மாஸ்டர் எனக்குச் சொல்லித் தந்த முதல் விஷயம் 'எதற்கும் டென்ஷன் ஆகாதே' என்பதுதான். யோகா அதற்கு நன்றாகவே உதவுகிறது. தலையில் கல்லைப் போட முயன்றாலும் தடைகள் பல போட்டாலும், மனஅழுத்தம் இல்லாமல் சமாளிக்க முடிகிறது. தொகுதியில் இருந்தால் சைக்கிளில் கிராமம், கிராமமாகக் கிளம்பி விடுவேன். மக்களைச் சந்தித்ததுபோலும் ஆயிற்று. உடற்பயிற்சியும் முடிந்து விடும்'' என்கிறார் அவர். இரவு எத்தனை மணிக்குத் தூங்கினாலும் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து விடுவாராம்.

டென்ஷன் பாயிண்ட்: தலித் அரசியல் நிர்வாகிகள் ஒருவரையொருவர் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாமல் புகார்களுடன் மோதிக் கொள்ளும்போதுதான் படபடப்பு கூடும். அதேசமயம் அவற்றைச் சமாளிக்க யோகப் பயிற்சி கைகொடுத்து விடும்.

- ஸ்ரீநி; படங்கள் : **ராஜன்**

விரிவான பின்னணியுடன் Bt கத்திரிக்காய் குறித்த கட்டுரை இந்த இதழில் 60-ம் பக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. இதழ் அச்சாகும் நேரத்தில், மத்திய அரசு Bt கத்திரிக்காய் உற்பத்திக்கு அனுமதி மறுத்துள்ள செய்தி மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

(ஆர்.)



பத்தியம்!

அருள்வாக்கு

நம் உள்ளத்தில் ஆசை, கோபம் முதலிய பல வியாதிகள் இருக்கின்றன. முன்பு நாம் எல்லோரும் ஒரு விதத்தில் மூட்டைதூக்கிகளாக இருந்ததால்தான் இந்த வியாதிகள் வந்திருக்கின்றன. நாம் செய்கிற ஒவ்வொரு தப்புக் காரியமாகச் சேர்ந்து மூட்டையாகி விடுகிறது. இந்தப் பிறப்புக்கு முன்னால் இன்னொரு பிறப்பில் தப்புக்கள் செய்தோம். அதனால்தான் இப்போது இந்த உடம்பு என்கிற மூட்டை வந்திருக்கிறது. இதில் பழைய தப்புக்களின் வாசனையும் இருக்கிறது. அதனால்தான் ஆசை, கோபம் எல்லாம் நமக்கு இருக்கின்றன. அது போவதற்காகத்தான் குழந்தையாக இருக்கும்போது பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகிறோம். அறியாமை என்கிற வியாதி, படிப்பு என்கிற மருந்தினால் போகிறது. அதோடு நம் கெட்ட குணங்களும் போக வேண்டும். இதற்குப் படிப்பு மட்டும் போதாது. பணிவு வேண்டும். பணிந்து கிடந்தால் கெட்ட குணங்கள் ஓடிப் போகும். தாய், தந்தை, ஆசிரியர், தெய்வம் ஆகியவர்களிடம் பக்தியோடு, படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வந்தால் அறிவும் வரும்; குணமும் வளரும்.

பணிவு இல்லாமல் படிப்பில் மட்டும் தேர்ச்சி பெற்றால், எவரும் முழு மனிதனாக ஆக முடியாது. 'நமக்கு எல்லாம் தெரியும். நாம் புத்திசாலி' என்ற அகம்பாவம்தான் வெறும் படிப்பினால் உண்டாகும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு பகவான் துணைபுரிய மாட்டார். பகவானின் அநுக்கிரகம் இல்லாமல் எத்தனை புத்திசாலியாலும் வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் பெற முடியாது.

பழைய தப்பு மூட்டை என்கிற வியாதிக்கு மருந்து படிப்பு. இந்த மருந்தைக் கவனமாகச் சாப்பிட்டு அந்த மூட்டையை இலேசாக்கிக் கொண்ட பிறகுதான், உலகத்துக்கு நல்லது செய்வதற்காக வேறு மூட்டையைத் தூக்கலாம். டாக்டர், நோயாளிக்கு மருந்து கொடுப்பதோடு நிற்கமாட்டார். "இன்னின்ன ஆகாரம் சாப்பிடு, இன்னின்ன சாப்பிடாதே" என்று பத்தியமும் வைப்பார். இந்தப் பத்தியம் இல்லாமல் மருந்து மட்டும் பலன் தராது. படிப்புதான் மருந்து என்றால், அதோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய பத்தியம் பணிவு என்பதே.

- ஜகத்குரு காஞ்சி காமகோடி
ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்ய சுவாமிகள்





கல்கி



2010 பிப்ரவரி 21
விரோதி மாசி 9
மலர் : 68
இதழ் : 30

தமிழ்த்திரு
நாடுதன்னைப் பெற்ற
தாயென்று கும்பிடடி
பாப்பா - *பாரதியார்*

ஜனநாயகப் போர்வையில் அராஜகம்!

இலங்கை அதிபர் தேர்தலில் கணிசமான வோட்டு வித்தியாசத்தில் ஜெயித்த பின்னரும் ராஜபக்ஷயவுக்குத் தன்னம்பிக்கை ஏற்படாதது வியப்புதான். மக்களின் மகத்தான ஆதரவு பெற்ற அதிபர், தம்மை எதிர்த்துப் போட்டியிட்டுத் தோற்ற ஃபொன்சேகா மீது புகார்களையும் குற்றச்சாட்டுகளையும் சுமத்தி, நாட்டுக்கு இராணுவ ஆட்சி அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் காரணம் காட்டி, அவசர நிலையை நீட்டித்துள்ளார்; ஃபொன்சேகாவைக் கைது செய்தும் இருக்கிறார்!

அதிபர் தேர்தலில் வாக்குப் பதிவு விகிதாசாரம் ஆரோக்கியமாக இருந்திருக்கிறது. மக்கள் அஞ்சாமல் வோட்டுப் போட்டிருக்கிறார்கள். அது மட்டுமல்ல, ஃபொன்சேகாவைத் தீர்மானமாகத் தோற்கடித்திருக்கிறார்கள். மக்கள் ஆதரவு இல்லாத ஒருவர், முன்னாள் இராணுவ அதிபரேயானாலும், பெரிய அளவில் அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றுவது துர்லபம். மக்களின் அதிருப்திதான் பொதுவாக இராணுவ ஆட்சிக்கு வழிவகுக்கும். ஆனால், இலங்கையிலோ அது போன்ற சூழல் இல்லை; அதிருப்தியில் உள்ள ஈழத் தமிழர் நீங்கலாக, மக்கள் ராஜபக்ஷயவுக்குப் பெருமளவில் ஆதரவு காட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

ஆகவே, ராஜபக்ஷயவின் செய்கையானது, செத்த பாம்பை அடிக்கும் காரியமாகவே தோன்றுகிறது. மேலும், ஒரு ஜனநாயக நாட்டில், வலுவான சாட்சியங்கள், காரணங்கள் இன்றி ஒருவரைக்

சர்வாதிகாரப் போக்கு
தேர்தலில் மகத்தான வெற்றி
இலங்கை மக்கள்



கைது செய்வதென்பது அனுமதிக்கப்படாத நடவடிக்கை. அதனைக் கைக்கொள்ளத் துணிந்ததே சர்வாதிகாரப் போக்கின் அறிகுறிதான். அவ்வாறிருக்க, ஃபொன்சேகா சர்வாதிகார இராணுவ ஆட்சி புகுத்த முயன்றார் எனக் குற்றம் சாட்டுவது முரண்பாடாக இருக்கிறது. அத்தகைய சதியில் அவர் ஈடுபடுவது குறித்த சந்தேகம் எழுந்தால்கூட, உளவுத் துறையையும் சிறப்புக் காவல்துறையையும் கண்காணிப்புக்கு அமர்த்தினாலே போதும்; சதியை முறியடித்துவிடலாம்.

மேலும், ஃபொன்சேகா சதி செய்து இராணுவ ஆட்சியைக் கொண்டுவர நினைத்திருந்தால், அதை அவர் பிரதம தளபதியாகப் பதவியில் இருந்தபோதே செய்திருக்கலாம்; தேர்தலில் நின்று ஜனநாயக முறையில் ஆட்சியைக் கைப்பற்ற எண்ணி, தோல்வியைச் சந்தித்திருக்க வேண்டியதே இல்லை.

இலங்கையில் நிலவும் இன்றைய சூழலை எதிர்த்து இந்தியா குரல் கொடுப்பதென்பது அதி முக்கியம். இராணுவ ஆட்சி என்பது அண்டை ஜனநாயக நாடுகளுக்கு உகந்த ஏற்பாடு அல்ல; ஆனால், ராஜபக்ஷவின் சமீபத்திய நடவடிக்கைகள் இராணுவ ஆட்சியின் கூறுகளை உள்ளடக்கியவை. ஜனநாயகப் போர்வையில் நிகழ்த்தப்பட்ட அத்துமீறல்கள். இந்தப் போக்கு தொடர்வதன் காரணமாக, இந்தியாவுக்கு மிக அதிகமான பிரச்னைகள் தோன்றும். குறிப்பாக, இலங்கைத் தமிழர்களின் உரிமைகள் மதிக்கப்பட்டு, அவர்களுக்குச் சம வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படுமா என்கிற சந்தேகம் மேலும் வலுப் பெறுகிறது.

ராஜபக்ஷவின் அத்துமீறலை எதிர்த்து இந்தியாவின் ஆட்சேபணை முதலில் பதிவானால், அடுத்தடுத்து அண்டை நாடுகளிலும் உலக அளவிலும் எதிர்ப்பு வலுக்கும். இதை இந்திய அரசு செய்யாது போனால், அது ஈழத் தமிழர் நலனை அலட்சியப்படுத்தியது மட்டுமல்ல; இந்தியாவின் நலனுக்கே ஏற்றதல்ல.

ஷேவாக் ரகசியம்!

ச.ந.கண்ணன்

முடிமாற்று அறுவைச் சிகிச்சைமுறையின்படி (ஹேர் டிரான்ஸ்ப்ளாண்ட்) இழந்துபோன முடியைப் பெறவேண்டும் என்று நீண்டநாளாக நினைத்துக்கொண்டிருந்த ஷேவாக், இப்போது காரியத்தைக் கனகச்சிதமாக முடித்துவிட்டார். 'அவர் தம் தலைமுடிக்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் நான் மிகவும் சந்தோஷப்படுவேன்' என்று பேட்டி கொடுத்தார் ஷேவாக்கின் மனைவி ஆர்த்தி. முடி கொட்டியதாலேயே ஷேவாக்குக்கு வரவேண்டிய சில விளம்பரங்களும் கைநழுவிப்போயின. பெப்சி விளம்பரம் ஒன்றில் விக் வைத்துக்கொண்டு நடித்தார் ஷேவாக். வழுக்கையை மறைக்க பெரும்பாலும் தொப்பி மற்றும் கைக்குட்டைகளின் உதவியை நாடினார். ஒருசமயம் தொப்பி போட்டுக்கொண்டும் பௌலிங் செய்தார். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு பாகிஸ்தானுடனான டூர் ரத்தானபோது அந்தச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு துபாய்க்குப் பறந்து அல்வி அர்மானி ஹேர் ஸ்டுடியோ என்கிற மருத்துவமனையில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டார் ஷேவாக். தலைமுடிக்காக இதற்கு முன் னால் கூச், ஷேன் வார்னே, ரிக்கி பாண்டிங் என நிறைய வீரர்கள் சிகிச்சை எடுத்தது உண்டு. அதேபோல சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டதால் இப்போது முன் தலையில் புசுபுசுவென்று முடிவளர்ந்து புதிதாகக் காட்சி அளிக்கிறார் ஷேவாக்.

● அன்று...



● இன்று!

பின்குறிப்பு!

எழுத்தாளர் ஏகலைவனுக்கு ஏக சந்தோஷம். அவர் மனைவியும் சந்தோஷத்திலிருந்தாள். கொத்தனார் வேலை முடிந்து மேஸ்திரியிடம் சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு இரவு எட்டு மணிவாக்கில் வீடு திரும்பியபோது, ''யப்பா உனக்கு மெட்ராசிலிருந்து ஒரு தபால் வந்திருக்கு. ஒரு டைரக்டர் போட்டிருக்கார்'' என்று சின்னவள் கூவியழைத்துக் காட்டினாள். ஆர்வமாய் கண்களில் நீர்வழிய அப்போது படித்த கடிதத்தை, இருபத்தேழாவது தடவையாக மீண்டும் படித்தார் ஏகலைவன்.

''மதிப்புக்குரிய எழுத்தாளர் ஏகலைவன் அவர்களுக்கு, சின்னத்திரை இயக்குநர் இன்பநாதன் எழுதிக் கொள்வது. வணக்கம். இப்பவும் எமது 'காத்திருக்கும் கனவுகள்' தொடரைப் பார்த்து வருகிறீர்கள் என்று நம்புகிறோம். தற்போது மிடில் கிளாஸ் ஃபேமிலியை வைத்து 'கனவுகள் காத்திருப்பதில்லை' என்ற ஒரு தொடர் இயக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறேன். நிற்க.

சில நாட்களுக்கு முன் என் மனைவி ஒரு பொன்காலைப் பொழுதில் (தொலைக் காட்சித் தொடர் இல்லாததால்) ஒரு பத்திரிகை படித்தபடி அழுது கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க நேர்ந்தது. விசாரித்ததில் அவள் பிரபல பத்திரிகையில் தாங்கள் எழுதிய கதையைப் படித்துத்தான் அழுதிருக்கிறாளென்று தெரியவந்தது. உடனே என் மனைவியை அழவைத்த தாங்களே எமது அடுத்த தொடருக்கு ஏற்ற வசன கர்த்தா எனத் தீர்மானித்தேன். நீங்கள் எங்கள் கதை இலாகாவில் சேர்ந்து பணியாற்றும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். தங்கள் விருப்பத்தை உடனே தெரிவிக்கவும். நன்றி.

பின்குறிப்பு:

தாங்கள் இங்கு வந்து பணியாற்ற விரும்பினால் அவசியம் குடும்பத்துடன் வரவும்.''

மறுநாள் வேலைக்குப் போன இடத்தில் கான்க்ரீட் போடும் வேலை சீக்கிரம் முடிந்து விட, கிடைத்த இடைவெளியில் கன்னய்யா விடவில்லை.

''ஏண்ணே... மெட்ராசிலேருந்து டைரக்டர் லெட்டர் போட்டிருக்காராம்ல... நான் ஏற்கெனவே சொல்லிட்டிருந்தேன்ல... நீங்க ஒருநாள் பெரிய ஆளா வருவீங்கன்னு...''

''ஆனா குடும்பத்தோடதான் வரணுமாம்.''

''நல்லதுதானே. வீட்டு வாடகை, போக்குவரத்துச் செலவுக்கெல்லாம் அவங்க தருவாங்க இல்ல... எதுக்கும் ஃபோன்ல கேட்டுட்டுப் போங்க.''

''ஆமா அதுதான் சரி.''

அன்று மாலையே ஃபோன் போட்டார் ஏகலைவன்.

''ஹலோ.. இன்பநாதன் சாரா?''



''இல்லே. அவரோட உதவியாளர் பேச றேன். நீங்க?''

''நான் எழுத்தாளர் ஏகலைவன் பேசு றேன்..''

''வணக்கம் சார். எங்க தபால் கிடைச் சுதா? சரி. எப்போ வர்றீங்க?''

''குடும்பத்தோட வரச் சொல்லி சார் எழுதியிருந்தார்... வீட்டு வாடகை தரு வீங்களா?''

''அதெப்படி தருவாங்க? அதெல்லாம் உங்க வருமானத்துல நீங்கதான் பார்த்துக் கணும். டைரக்டர் சொன்னா ஏதாவது காரணமிருக்கும். தைரியமா வாங்க.''

''சரி. நன்றி சார்.''

அந்த உதவி இயக்குநருக்கும் இதே கேள்வி மனத்தை உறுத்தியிருக்க வேண்டும். டைரக்டர் வந்தவுடன் கேட்டே விட்டார்.

''என்ன சார் நீங்க. நம்ம யூனிட்ல சேர்ந்து வொர்க் பண்ணணும்னா என்னை மாதிரி ஒரு மேன்ஷன்ல தங்கி எழுதினா போதாதா? ஏன் சார் வீணா அவரு குடும்பத்தையும் இழுத் துட்டு வரச் சொல்றீங்க?''

''உனக்கு அதெல்லாம் புரியாது ரமேஷ். அவர் கதையில உயிரோட்ட மான யதார்த்தம் இருக்கு. அதுக் கென்ன காரணம்? அவர் அனுபவிக்கற வறுமை. அவரை மட்டும் வரச் சொல்லி மேன்ஷன்ல தங்க வெக்க, திருவல்லிக்கேணி மெஸ் ஸுல சாப்பிட ஏற்பாடு பண்ணி எழுதச் சொன்னா, கற்பனை வளம் வேணும்னா இருக்கலாம். ஆனா நான் எதிர்பார்க்கற அந்த ஜீவன் இருக்காது. அதுக்கு அவர் குடும்பமும் குடும்பம்சார்ந்த பிரச்னைகளும் கூடவே இருக்கணும். அப்பத்தான் அவரால உயி ரோட்டமா எழுத முடியும். இப்பப் புரி யுதா?''

''நீங்க உண்மையிலேயே பெரிய ஆளு தான் சார்.''

ஏறக்குறைய அதே காரணத்துக்காகவே எழுத்தாளர் ஏகலைவனும் சென்னைக்குப் போகும் எண்ணத்தைக் கைவிட்டார் என்ற விஷயத்தை அவர் மனைவியிடம் சொல்லி விடாதீர்கள்... ப்ளீஸ்! ●

ஸ்வரமஞ்சரி

ஆவாரம் பூவு... ஆறேழு நாளா...

'ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டது உண்டா?'னு சித்தர் பாடல் ஒண்ணு இருக்குனு எங்கப்பா சொல்லியிருக்காரு. செடியில பூத்திருக்கற ஆவாரம் பூவைப் பறிச்சு தண்ணியில அலசிட்டு அப்பிடியே மென்னு சாப்பிடலாம். ரத்தத்தைச் சுத்தம் பண்ணும். பிபி வராது. சர்க்கரை கொறையும்னு பெரியவங்க சொல்லியிருக்காங்க. நா சின்னவளா இருந்தப்ப பார்த்தது 'அச்சமில்லை அச்சமில்லை'னு ஒரு சினிமா. அதுல சரிதா, 'ஆவாரம் பூவு... ஆறேழு நாளா... நீ போகும் பாதையில் பூத்திருக்கு... என் நுனி மூக்கு ஏனுங்க வேர்த்திருக்கு?'னு பாடுவாங்க!'' என்று ஆவாரம் பூவின் புகழ்பாடுகிறார் மாகாளி கவுண்டம்பட்டி பழனியம்மாள்.

கவனிப்பாரற்று காடுகரைகள்ல, தோட்டந்துரவுகள்ல, வாய்க்கால் கரைகள்ல வளர்ந்து மஞ்சள் நிறத்தில் பூக்கும் ஆவாரஞ்செடிங்க. விவசாய வேலைப் பெண்கள் ஆவாரஞ்செடியில இலை பறிச்சு கல்லுல உரசி, அப்பிடியே தலைல தேய்ச்சுக் கொஞ்ச நேரம் ஊறவெச்சு அப்புறமா தலை குளிப்பாங்க.

''எங்க ஆத்தா காலத்துல உசிலந்தழையையும் ஆவாரந்தழையையும் காயப் போட்டு உரல்ல இடிச்சு பவுடராக்கி, தலையில தேய்ச்சுக் குளிப்பாங்களாம். சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருக்கேன். காடுகரை வேலைக்குப் போற பொண்ணு நானு. கண்ணாலம் ஆகி ஒம்பது வருஷம் ஆவுது. வாரத்துல ரெண்டு நாளு ஆவாரந்தழையைப் பறிச்சு தலையில தேய்ச்சுக் குளிச்சுடுவேன். உடம்புக்கு அத்தினி குளிர்ச்சி. கண்ணெல்லாம் குளுகுளுனு இருக்கும். ஆவாரந்தழை தேய்ச்சுக் குளிச்சன்னைக்கு, படுத்துத் தூங்கிக் காலம்பற எழுந்துக்கும்போது உடம்பு கலகலனு இருக்கும்'' - கலகலக்கிறார் பழனியம்மாள்.

செய்திச் சித்திரம்:
இந்திராமணாளன்



நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் சருமம் தாக்கப்படுகிறது.

உங்கள் சருமத்தை ஸின்த்தால் உபயோகித்து காத்திடுவீர்.

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போதெல்லாம் உங்கள் சருமம் தொடர்ந்து சூடு, தூசு மற்றும் புகையினால் தாக்கப்படுகிறது. அது முகப்பருக்கள், ராஷ்கள், மருக்கள் மற்றும் இதர சரும பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது. 92% -க்கு மேல் டாக்டர்கள் சரும பாதுகாப்பிற்கு ஸின்த்தாலை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஸின்த்தால் மூலம் உங்களுடைய அன்றாட சரும பாதுகாப்பைப் பெறவும்.

ஸின்த்தால் - டாக்டர்களினால் சிபாரிசு செய்யப்படும் சரும பாதுகாப்பு.



‘‘முந்தியெல்லாம் சோறு பொங்கி வடிச்சா அந்தத் தெரு பூரா வாசம் வீசும். கொறைஞ்சது அக்கம்பக்கம் வூடுகள் வரைக்குமாவது அந்த வாசம் பரவும். வடிச்ச கஞ்சி வாசம், அவ்ளோ வேகமா மணக்கும். இப்ப கஞ்சியாவது... வடிக்கிறதாவது... எல்லாம் ஒண்ணா அமுக்கி வேகவைக்கிறாப்ல குக்கர் வந்திடுச்சு. எந்த வூட்ல சோறு வடிக்கிறா. எல்லாம் குக்கர்தான்!'' எனக் கவலை தெரிவிக்கிறார் கிராமத்துப் பெரியவர் ஒருவர்.

மண்வாசனை உணவு வகைகள் தற்போதும் புழக்கத்தில் உள்ளனவா? துவரங்குறிச்சி அருகே சில கிராமங்களில் சுற்றி அலைந்தோம்.

‘‘காலம்பற எந்திரிச்சதும் எங்களுக்கு நீச்சத் தண்ணி (நீராகாரம்) தாங்க, மொதல் சுவை நீர். டீ, காப்பி நான் குடிக்கறது இல்ல'' என்கிறார் வி.இடையப்பட்டி கிராம விவசாயி கு.குணசேகரன். "காலை ஆறு மணிக்கு ரெண்டு செம்பு நீராகாரம் குடிச்சிட்டுக் காட்டுக்குப் போனா, ஒன்பது மணி வரைக்கும் தாங்கும். பத்து மணிக்கு பழைய சோறும், பச்சை வெங்காயமும்தான் காலை உணவு. சும்மா தேவாமிர்தம் மாதிரி இருக்கும். நீச்சத் தண்ணியும் சரி, பழைய சோறும் சரி உடம்புக்கு அவ்வளவு நல்லது. ரெண்டுமே உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். இராத்திரி வடிச்ச சாதத்துல வடிகஞ்சி கலந்து தண்ணியை ஊத்தி வைப்பாங்க. காலம்பற அதைக் கலக்கி இறுத்தா நீச்சத் தண்ணி ரெடி!'' எனக் கூறுகிறார்.

"நா பொறந்தது துவரங்குறிச்சிக்குத் தெக்கே அடைக்கம்பட்டி. அந்த ஊரு ஞாபகமா என் அப்பனும் ஆத்தாளும் எனக்கு 'அடைக்கம்மா'னு பேரு வெச்சிருக்காங்கன்னா பார்த்துக்கங்க. பதினாறு வயசுல கண்ணாலம் கட்டி வந்தது கோவில்பட்டி.

மண்வாசனை உணவு.



இப்ப எனக்கு வயசு அறுபது. எங்க குடும்பத்துல எல்லா ஆளுங்களும் குடிச்சு வளர்ந்த கம்மங்கூளு, கேப்பைக் கூளு... இதுகளைச் சமைக்காம வெச்சிருந்தா மூணு மாடி உசரத்தை எட்டும். கம்பும் கேழ்வரகும் அம்புட்டுச் சாப்பிட்டு இருக்கோம். கேப்பைக் கூளும்,





மகத்தான கனவு!

கேப்பை ரொட்டியும்தான் எந்தப் பிணியையும் என்கிட்ட அண்ட விடலை.

கேப்பை மாவு பிசைஞ்சு பூவரசு எலையில தட்டி, நெருப்புல காட்டி வேக வெச்சுத் தின்னா அம்புட்டு ருசியா இருக்கும்.

பட்ட மொளகாய்க்கும்/ படுகேப்பைக் கூளுக்கும்/ நாங்க/ பாடு ரொம்பப் பட்டவக.../ சுட்ட மொளகாய்க்கும்/ சுடு கேப்பைக் கூளுக்கும்/நாங்க.../சூடு ரொம்பப் பட்டவக!'' எனப் பெருங்குரலெடுத்துப் பாடுகிறார் கோவில்பட்டி அடைக்கம்மா.

''இந்தக் காலத்து ஆளுங்களுக்கு 'வரகு அரிசி'னா என்னன்னு தெரியுமான்னு தெரியலை. வரகு அரிசிச் சோறு தின்னு வளர்ந்த உடம்பு இது. அதான் இத்தினி வயசலயும் நல்ல நடையுடையா இருக்கேன். ஆடு மாடு மேய்க்கேன். வரகு அரிசிக்கு இருக்கற சிறப்பு வேற எதுக்குமில்ல. சாதாரண அரிசிக்கு ஒரு உமிதான். இந்த வரகு அரிசிக்கு மட்டும் ஏழு உமி. அந்த ஏழு உமியும் உரிஞ்சு வந்தாதான் வரகு அரிசி நமக்குக் கெடைக்கும். உரல்ல ரெண்டு பொம்பளைங்க வரகைப் போட்டு இடிச்சுக்கிட்டே எதிர்ப்பாட்டு பாடுவாங்க. ஒருத்தி பாட்டு கட்டுவா. 'ஏழு அறைக்குள்ளே இருக்கற/ இனிய ராசா மவளே/ நீ என்னா குடுத்தா வருவே?' இதுக்குப் பதில் தருவா இன்னொருத்தி: 'பட்டுடுத்தி பழசுடுத்தி/நா பரபரனு வருவேன்'னு. வரகு அரிசிச் சோறு எங்க தலைமுறைக்குக் கெடைச்ச வரம். இப்போ அதுக்கெல்லாம் எங்கே போறது?'' எனக் கேட்கிறார் தொண்ணூறு வயசாகும் பெரியக்கா.

- இருள்நீக்கியான்

நம்ம ஊரு பசங்களின் கிரிக்கெட்டை வெச்சே யதார்த்தக் கதை பின்ன முடியும்னு நிரூபிச்ச வெங்கட் பிரபு கமர்ஷியல் டைரக்டராகணும்னு ஆசையில (யானை தன் தலையில் மண்ணை வாரிப் போட்டுக்கிற மாதிரி) எடுத்திருக்கும் படம் கோவா.

ஃபாரின் பெண்களைக் காதலிச்சா வெளிநாட்டில் செட்டிலாகிடலாம்னு கோவாவுக்கு யாத்திரை மேற்கொண்ட கிராமத்து இளைஞர்களின் கதையாம். (கிராமமும் அதிநகரமும் 50-50 பிஸ்கட்டாய்...)

கவர்ச்சியால் ரசிகர்களை கட்டிப் போட்டா ஈஸியா ஜெயிச்சுடலாம்னு ஏனோ குறுக்குசால் ஓட்டி விட்டார் இயக்குநர் வெங்கட் பிரபு.

கிராமத்தில் கலகலப்பாகத் தொடங்கி, கோவாவில் 'கோவிந்தா'வாகி விடுகிறது திரைக்கதை.

கதைக் களமே கோவா என்பதால் டு பீஸ் அழகிகளைப் பார்த்தே ரசிகர்கள் ரிலாக்ஸ் ஆகி விடுவார்கள் என்று டைரக்டர் போட்ட திட்டம் வொர்க் அவுட் ஆகியிருக்கு கொஞ்சம்! (தியேட்டரில் கூட்டம் வருதே!)

'இளைய இசைஞானி'ன்னு டைட்டிலில் யுவனைக் கொஞ்சுகிறார்கள். (தம்பி யுவன்! இப்படி சீப்பான பப்ளிசிட்டியில ஞானி ஆகிட முடியாது...)

அண்ணன் படத்தில் தம்பி பிரேம்ஜி பளிச்னு தெரியறார்... (இப்படி தான் ப்ளான் பண்ணணும்!)



விமர்சனம்

கோவா

தன்னளவில் பணியைச் சரியாகச் செய்திருக்கிறார் ஒளிப்பதிவாளர் சக்தி சரவணன்.

ஆங்கிலப் பெண் மெலனியின் அற்புத முகபாவனை, சிநேகாவுக்குப் போட்டிதான்!

கோவா - சுகர்லெஸ் பால்கோவா.

- ஆகாஷ்

மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் எம்.ஆர்.கே. பன்னீர்செல்வம் படுபிஸி. கிராம, ஒன்றிய, மாவட்ட அளவில் அடிக்கடி விஸிட் செய்து பொது சுகாதாரத் திட்டங்களை முடுக்கி விட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறார். இப்போது, 'கலைஞர் காப்பீட்டுத் திட்ட'த்தில் அதிகளவில் உறுப்பினர்களைச் சேர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டிச் செயல்பட்டுவரும் அமைச்சரைச் சந்தித்தோம்.



''இந்தத் திட்டத்தில் இதுவரை சுமார் ஒன்றரை கோடி குடும்பங்கள் உறுப்பினர்களாகச் சேர்க்கப்பட்டு அவர்களில் ஒரு கோடியே பத்து லட்சம் பேருக்கு அடையாள அட்டைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தமிழகத்தில் 565 மருத்துவமனைகளில் இந்தத் திட்டம் செயல்பட்டு வருகிறது. சுமார் 35,000 பேர் இதுவரை பயன்பெற்றிருக்கிறார்கள். 115 கோடி ரூபாய் செலவு செய்துள்ளோம்.''

சில தனியார் மருத்துவமனைகள் உறுப்பினர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் தயக்கம் காட்டுவதாகவும் அடையாள அட்டை பெறுவதில் சிரமம் உள்ளதாகவும் சொல்கிறார்களே?

''இந்தத் திட்டம் தனியார் (Star Health Insurance) கூட்டுறவுடன் செயல்படுகிறது. ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் கோ-ஆர்டினேட்டர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மருத்துவமனை நிர்வாகத்துடன் இணைந்து உறுப்பினர்களுக்கு விரைந்து சிகிச்சை கிடைப்பதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து வருகிறார்கள். உறுப்பினர்களுக்கு அட்டை கிடைக்க தாமதமானாலும் கிராம நிர்வாக அதிகாரியிடம் ஆண்டு வருமானம் 72,000 ரூபாய்க்கும் குறைவு என்று சான்றிதழ் பெற்று வந்தால் போதும். இருதய அறுவை சிகிச்சை உட்பட எல்லா சிகிச்சைகளும் செய்து கொள்ளும் வகையில்தான் மருத்துவமனைகளும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.''

என்ன இருந்தாலும் அரசு மருத்துவமனை சிகிச்சைகளில் மக்களுக்குத் திருப்தி இல்லையே?

''இது பழைய கருத்தோட்டம். இப்போது நிலைமை மாறிவிட்டது. மேடவாக்கம் என்ற இடத்தில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் நாட்டிலேயே சிறந்த

முறையில் செயல்படும் வகையில் இருக்கிறது என்று தொழில் வணிகக் கூட்டமைப்பு (FICCI) விருது கொடுத்திருக்கிறது. ஒரு கூலித் தொழிலாளியின் மனைவியான ஃபாத்திமாவுக்கு ஈரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஸ்டான்லி மருத்துவமனையில் இலவசமாகச் செய்திருக்கிறார்கள். இதை தனியார் மருத்துவமனையில் செய்தால் 22 லட்சம் செலவாகும்.''

அரசு செயல்படுத்தி வரும் பல்வேறு ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் உங்களை நெகிழ வைக்கும் திட்டம் எது?

''பள்ளியில் படிக்கும் சிறுவர், சிறுமிகள் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கு இருதயக் கோளாறு காரணமாக இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு, இளம் வயதிலேயே மரணம் அவர்களைத் தழுவிக் கொள்கிறது. இதைத் தடுக்கும்விதமாக இருதய அறுவைச் சிகிச்சைத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி வருகிறோம். அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தைகளின் முகத்தில் மலர்ச்சியையும், புன்சிரிப்பையும் காணும்போது நமக்கு ஏற்படும் பெருமிதம் சொல்லி மாளாது. 3000 குழந்தைகளுக்கு மேல் இந்தத் திட்டத்தால் புது வாழ்வு பெற்றிருக்கிறார்கள்.''

மூவாயிரம் புன்னகைகள்!

எம்.ஆர்.கே.பன்னீர்செல்வம்

கூப்பிட்ட குரலுக்கு இலவச ஆம்புலன்ஸ் திட்டம் எப்படி செயல்படுகிறது?

''அனைத்து மாவட்டங்களிலுமாக 385 ஆம்புலன்ஸ்கள் இருக்கின்றன. 108 என்ற இலவச சேவைக்கு டயல் செய்தால் போதும்; வீடு தேடி வரும் ஆம்புலன்ஸ். இதுவரை இந்த வசதியை மூன்று லட்சம் பேர் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஆம்புலன்ஸ்களின் எண்ணிக்கை 445 ஆக உயரவுள்ளது.''

என்னதான் சொன்னாலும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் டாக்டர்கள் இருப்பதில்லை என்ற புகார் அடிக்கடி வருகிறதே?

''டாக்டர்கள் பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்கிறார்களா என்று தீவிரக் கண்காணிப்பு செய்கிறோம். தவறுபவர்கள் மீது தயங்காமல் நடவடிக்கை எடுக்கிறோம். மருத்துவத் துறை காலியிடங்களை நிரப்புவதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறோம். 2006க்குப் பிறகு டாக்டர்கள் உட்பட 29,000 பேர் பணியமர்த்தப்பட்டிருக்கிறார்கள்.''

இருந்தாலும் அவ்வப்போது வரும் பன்றிக் காய்ச்சல், விஷக் காய்ச்சல் ஆகியவற்றுக்கு நோய்த் தடுப்பு முறைகளைக் கையாள்வதில் தாமதம் ஏற்படுகிறதே?

''தவறு. இப்போது பன்றிக் காய்ச்சல் தமிழகத்தில் இல்லை. மக்களுக்கு நோய் வருவதற்குப் பல காரணங்கள். இருந்தாலும் உடனுக்குடன் அரசு மருத்துவமனைக்கு வந்தால் தக்க சிகிச்சை கொடுக்கிறோம். மேலும் நோய்த் தடுப்பில் தடுப்பூசிகளைத் தவிர கொசு ஒழிப்பையும் முக்கியமாக மேற்கொள்கிறோம்.''

சந்திப்பு: **ப்ரியன்**
படம் : **ராஜன்**

தென் பசிபிக் கடலில், ஆஸ்திரேலியா மற்றும் நியூசிலாந்துக்கு அருகில் உள்ள ஃபிஜி பற்றி அதற்குமுன் கேள்விப் பட்டிராத இந்தியர்கள்கூட சில வருடங்களுக்கு முன் அந்த நாட்டைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதில் ஆர்வம் காட்டினார்கள்.

'ஃபிஜி நாட்டின் பிரதமர் ஓர் இந்தியர். துப்பாக்கி முனையில் அவரது ஆட்சி கலைக்கப்பட்டது. அவர் பணயக் கைதியாக உள்ளார்' - இந்தச் செய்திகள் நாளிதழ்களில் முதல் பக்கத்தை அடைந்தபோது தான் கேள்விகள் பிறந்தன.

நமது ஹரியானாவைச் சேர்ந்த மகேந்திர சௌத்ரி எப்படி அந்த நாட்டின் தலைவரானார்? தேர்தலின் மூலம் அந்தப் பதவியை அடைந்திருந்தால் எதனால் அந்தப் பதவி பறிக்கப்பட்டது?

இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகள் சுவாரஸ்யமானவை. காரணம் அவற்றில் எதிரொலிப்பது சமீபகால ஃபிஜியின் சரித்திரம்!

முன்னொரு காலத்தில் ஃபிஜி, பிரிட்டிஷ் காலனியாக இருந்தது (இந்தியாவைப் போலவே!). ஃபிஜி முழுவதும் கரும்பு எக்கச்சக்கமாக வளர்ந்திருந்தது. ஆனால் அந்தத் தோட்டங்களிலும் கரும்பு ஆலைகளிலும் வேலை செய்யத்தான் ஆட்கள் இல்லை.

வேலைவாய்ப்புக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தியர்களை அங்கு அனுப்பினால் என்ன? இப்படிச் சிந்தித்த பிரிட்டிஷ் அரசு அதைச் செயல்படுத்தியது. ஆயிரக்கணக்கான இந்தியர்கள் ஃபிஜியை அடைந்தார்கள். கரும்புத் தோட்டங்களில், கரும்பு ஆலைகளில் வேலை செய்தார்கள்.



அங்கேயே குடும்பத்துடன் செட்டில் ஆனார்கள். வருடங்கள் நகர்ந்தன. அவர்களுக்கு ஃபிஜி குடியுரிமை கிடைத்தது.

பிற நாட்டினரின் வியப்பையும் பொறாமையையும் கிளப்பும் அளவுக்கு ஃபிஜியின் உள்ளூர்வாசிகளும், குடியேறிய இந்தியர்களும் அண்ணன் தம்பிகளாகப் பழகினர். ஆனால் எதிர்பாராத விதத்தில் 1987 தேர்தல்



● மகேந்திர சௌத்ரி

தீவுகள்

வாமன தேசங்கள் 6

பங்காளிக் காய்ச்சலை அறிமுகப்படுத் தியது. அதற்குமுன் பதினேழு வருடங் களாக ஆட்சிசெய்த கட்சி தேர்தலில் தோற்றது. வேறொரு கூட்டணி இடம்பெற்றது. இந்தக் கூட்டணியில் மிக முக்கியப் பங்கு வகித்தவர்கள் ஃபிஜியில் குடியேறிய இந்தியர்கள். இதைத் தொடர்ந்து எதிர்க்கட்சிகள் சில புள்ளிவிவரங்களை வெளியிட, ஃபிஜி இனத்தவர் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாயினர்.

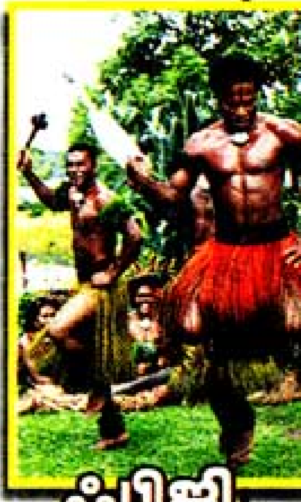
ஜி.எஸ்.எஸ்.

'காலகாலமாக இங்கேயே வசித்துவரும் நம் எண்ணிக் கையைவிட, வேலை வாய்ப்புக்காக நம் நாட்டில் குடியேறி யுள்ள இந்தியர்களின் எண்ணிக்கை சற்று அதிகம்.'

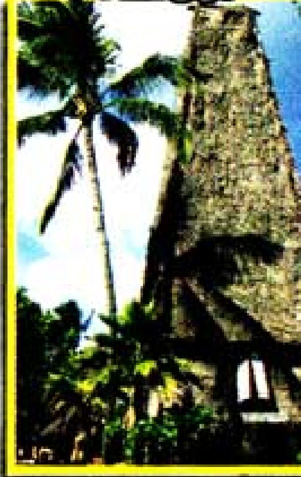
இந்த அளவுக்கா இந்தியர்களை ஊடுருவ அனுமதித்து விட்டோம்! நாம் இரண்டாம் தரப் பிரஜைகளாக ஆகிவிட் டோமா! இதைத் தொடர்ந்து அனுமதிப்பது சரியா?

சரியில்லை என்று முடிவெடுத்தது அந்த நாட்டின் ராணு வமும்தான். தேர்தல் நடந்து சில மாதங்களே ஆகியிருந்த நிலை யில் ராணுவம் பலவந்தமாக ஆட்சியைக் கைப்பற்றியது. சர்வ தேச அமைப்புகள் இதைக் கண்டித்தன. நாட்டின் பொருளா தாரமும் தள்ளாடத் தொடங்கியது. சொல்லப்போனால் ஜனநாயக ஆட்சியில் ஊறிப்போயிருந்த மக்களாலும் ராணுவ ஆட்சியை ஏற்க முடியவில்லை. மக்களைச் சமாதானப்படுத்த ஒரு பொம்மை அரசை ஏற்படுத்தியது ராணுவம். 'இனி அதிகபட்சம் 27 இந்தியர்கள்தான் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களாக இருக்க முடியும் (சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்குதான்)' என்று அரசியல் அமைப்புச் சட்டத்தை மாற்றியமைத்தது. இந்தியா விலிருந்து வந்த வம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இரண்டாம்தர குடிமக்களாக நடத்தப்பட்டனர்.

இதனால் வேறொரு எதிர்பாராத விளைவு ஏற்பட்டது. ஃபிஜியில் வசித்த திறமைமிக்க, படித்த இந்தியர்கள் ஆஸ்



ஃபிஜி



332!



திரேலியா, நியூஸிலாந்து, கனடா என்று பிற நாடுகளுக்குச் சென்றனர். 'ஃபிஜியில் தங்களுக்கு உரிய எதிர்காலம் இருக்காது' என்ற எண்ணத்தில் அவர்கள் எடுத்த இந்த முடிவினால், தலைசிறந்த டாக்டர்கள், வழக்கறிஞர்கள், பொறியியல் நிபுணர்கள் ஆகியோரை இழக்கத் தொடங்கியது ஃபிஜி.

பொம்மை அரசு கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்காத ஒரு திருப்பமும் ஏற்பட்டது. பல்வேறு சிறிய கட்சிகளும் இந்தியர்களோடு இணைந்து கூட்டணி வைத்துக்கொண்டு 1997 தேர்தலில் போட்டியிட்டு வென்றனர்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பே ஃபிஜிக்குக் குடி பெயர்ந்து, அங்கு தொழிற்சங்கத் தலைவராகவும், பிறகு, வியாபாரத் துறையிலும் ஈடுபட்டு பலரது நம்பிக்கையைப் பெற்றிருந்த மகேந்திர சௌத்ரி நாட்டின் பிரதமராகப் பதவியேற்றார்.

அப்படிப் பதவியேற்ற சில மாதங்களிலேயே ஸ்பைட் என்பவர் தமது அடியாட்களுடன் துப்பாக்கிகள் சகிதமாக பாராளுமன்றத்துக்குள் நுழைந்து பதினான்கு பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களைப் பிணைக் கைதிகளாக ஆக்கினார். 'ஃபிஜி நாட்டு அரசில் ஃபிஜி ரத்தம் ஓடுபவர்கள்தான் இருக்க வேண்டும்' என்பது ஸ்பைட்டின் முழக்கம்!

ஸ்பைட்டின் செயலுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்த ஜனாதிபதி மாரா, ஒரு அவசர நிலை சட்டத்தைப் பிறப்பித்தார். பிணைக் கைதிகளை விடுவிக்கவும் சில திட்டங்கள் போடப்பட்டன. ஐ.நா.வே இந்தத் திட்டங்களுக்கு ஆதரவு தெரிவித்தது. ஆனால், 'பிணைக் கைதிகளை யாராவது விடுவிக்க முயன்றால், அவர்களைக் கொன்றுவிடுவேன்' என்று ஸ்பைட் கூறினார். (மகேந்திரசௌத்ரியைத் தரதரவென வன்முறையாக இவர் இழுத்துச் சென்றதைப் பலர் பார்த்திருந்தனர்).

இன வேறுபாடு இவ்வளவு சிக்கலான நிலையை அடைய இன்னொரு காரணமும் உண்டு. ஃபிஜியில் உள்ள நிலத்தில் எண்பது சதவிகிதம் ஒரிஜினல் ஃபிஜி இனத்தவருக்குச் சொந்தமானது. ஆனால், இவை தனிப்பட்டவர்களின் பெயர்களில் இல்லாமல் அந்த கிராமத்தின் பெயரில் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பதால் இவற்றை விற்க முடிவதில்லை. அந்த நிலங்களை முப்பது வருட காலத்துக்குக் குத்தகை எடுத்துக்கொண்டு, இந்தியர்கள் அங்கு கரும்பை விவசாயம் செய்து வருகின்றனர்.

நாளடைவில் உழுபவருக்கே நிலம் சொந்தம் என்று கூறிக்கொண்டு நிலங்களை இந்திய வம்சாவளியினர் அபகரித்துக் கொண்டு





ஃபிஜியில் உள்ள நிலங்கள் தனிப்பட்டவர்களின் பெயரில் இல்லாமல் அந்த கிராமத்தின் பெயரில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

விடுவார்களோ என்ற பயமும் இந்த எதிர்ப்புக்குக் காரணம்.

1990ல் புதிய அரசியலமைப்புச் சட்டம் உருவானது. ஃபிஜி மக்களுக்கு மட்டுமே பல அதிகாரங்கள் அளித்த இதற்கு, தொடர்ந்து எதிர்ப்பு தெரிவித்து வந்தது 'இனவேற்றுமைக்கு எதிரான குழு'.

2001ல் நடைபெற்ற பொதுத் தேர்தலில் ஜனநாயகம் மீண்டும் மலர்ந்துள்ளது.

332 சின்னச்சின்ன தீவுகள் கொண்டது ஃபிஜி. ஆனால் முக்கியமான இரு தீவுகளில் மட்டுமே (விடிலெவு, வானுவாலெவு) சுமார் தொண்ணூறு சதவிகிதம் மக்கள் வசிக்கிறார்கள்.

சின்ன தேசம்தான். ஆனால் மிகப்பெரிய ராணுவத்தின் செலவு காரணமாக பொருளாதாரம் மிகுந்த சிரமப்படுகிறது. என்ன செய்ய! ராணுவமும் ஜனநாயகமும் மாறிமாறி ஆட்சியைப் பிடித்து ஃபிஜியைப் பந்தாடிக்கொண்டிருப்பதால் இந்த நிலை. போதாக்குறைக்கு ஐ.நா. அமைதிப் படையைத் தன் எல்லையில் தங்க வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்காகவும் எக்கச்சக்கமான செலவு செய்து கொண்டிருக்கிறது.

ஃபிஜி இந்தியர்களுக்கு ஆதரவாக காமன்வெல்த் மற்றும் ஐ.நா. சபையில் குரல் கொடுக்கிறது இந்தியா. அதே சமயம் லட்சக்கணக்கில் சர்க்கரை ஆலைகளை மேம்படுத்துவதற்காக ஃபிஜி அரசுக்கு இந்தியா கடனும் கொடுத்து வந்தது.

- எண்ணூறு சின்னச்சின்ன, சிதறிக் கிடக்கும் தீவுகளைக் கொண்டது. பெரிய, முக்கியத் தீவு விடிலெவு.
- தலைநகர் சுவா.
- பலநூற்றாண்டுகளாக ஃபிஜியில் வாழ்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் மெலனேஷிய இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.
- வளமையான நாடு, மழைக்குக் குறைவில்லை. எனினும், வெப்பமான நாடு.
- கரும்புக்கு அடுத்து அதிகம் விளைவது தேங்காய்.
- ஆட்சி மொழி - ஆங்கிலம். பிற முக்கிய மொழிகள் - ஃபிஜியன், ஹிந்தி.
- நாணயம்- ஃபிஜி டாலர்
- வசிக்கும் இந்தியர்களில் எண்பது சதவிகிதத்தினர் இந்துக்கள்.
- உலக அளவில் 77வது மிகச்சிறிய நாடு. மக்கள்தொகை அளவில், சிறிய நாடுகள் பட்டியலில் 78வது இடம்.

(அடுத்த வாரம் - வேறொரு தேசம்...)

பியூட்டி பார்லரில் சுத்தம் எப்படி பராமரிக்கப்படுகிறது என்று அழகு நிபுணர் கோமதியிடம் கேட்டபோது,

''சீப்புக்களை க்ளீன் செய்ய நவீன கருவிகளை உபயோகப்படுத்துவாங்க. மெட்டல் இன்ஸ்ட்ருமென்ட்களை ஸ்டீம் வாஷ் செய்து, அப்புறம் டெட்டாலில் சுத்தப்படுத்தணும். விதவிதமான டிஷ்யூ பேப்பர்களை, ஒன் டைம் யூஸ்தான் பண்ணணும்.

நானும் அழகுதான்!



ஒருத்தருக்குப் பயன்படுத்திய டவலை இன்னொருத்தருக்கு யூஸ் பண்ணக் கூடாது. யூஸ் பண்றதுக்கு முன் சாஃப்ட் வாஷிங் பவுடரில் அலசி வெயிலில் காயவைக்கணும். தர முத்திரையுள்ள ஷாம்பூக்களை மட்டுமே பயன்படுத்தணும். இதெல்லாம் பொதுவான எத்திக்ஸ். இதை பியூட்டி பார்லர்கள்ல ஃபாலோ பண்றாங்களான்னு கொஞ்சம் பழகிய கஸ்டமருக்கு மட்டும்தான் தெரியும். நேர்மையும் நாணயமும் உள்ள பியூட்டி பார்லரை நீங்கதான் கண்டுபிடிக்கணும்'' என்று சொல்லும் கோமதி, சில ஹெல்தியான பியூட்டி டிப்ஸையும் தந்தார்.



★ கோமதி

★ 'நானும் அழகுதான்' என்ற எண்ணம்தான் முக்கியமான அழகு. அதுதான் நம்மை மேலும் அழகாக்கும்.

★ டென்ஷனா இருக்கும்போது கொஞ்சம் எண்ணெய் எடுத்து தலையின் பக்கவாட்டிலுள்ள இரு நெற்றிப் பொட்டுக்களிலும் தடவி, விரல்களால் அழுத்திக் கொடுத்து மசாஜ் செய்து கொண்டால், டென்ஷன் போயே போச்சு!

★ பிரசவத்தால் ஏற்படும் கோடுகள் மறைய, வைட்டமின் ஈ ஆயில் வாங்கி, நீங்களே அடிவயிற்றில் தடவி மஸாஜ் செய்து வந்தால், ஜீபூம்பா மாதிரி மறையத் துவங்கும்.

★ ஒழுங்கா தூங்கி (8 மணி நேரம்) எழுந்தாலே கண்ணில் கருவளையம் வராமல் பார்த்துக்கலாம்.

சந்திப்பு: **ஆர்.பாலா**



சோ எழுதிய

ஹிந்து மஹா சமுத்திரம்



வேதங்கள் தொடங்கி, உபநிஷத்துக்கள் வழியே வேதாந்த சிகரத்தில் ஏறி; சாத்திரம் கண்டு; புராணங்கள் வழங்கி, ஆலயங்கள் எழுப்பி; பக்தி வளர்த்து; சரித்திரம் எழுதி; நீதி பல வகுத்து; சட்டம் இயற்றி; சமூக சிந்தனையில் ஆழ்ந்து; விஞ்ஞானம்; கணிதம்; இலக்கியம்; வான சாத்திரத்தை அதன் கரையோரத்தில் நின்று பார்த்தவருக்கு ஏற்பட்ட பிரமிப்பை, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

முதல் பாகம் ரூ.200.00

யுகங்களின் காலக்கணக்கு, பெயர்க்காரணம், யாகங்கள், தெய்வங்கள், உருவங்கள், வாஹனங்கள், வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், தத்துவங்கள், எமதர்மன் உபதேசங்கள், மரணத்திற்குப் பின், வருணனின் உபதேசம், நாரதர் பெற்ற உபதேசங்கள், ப்ரம்ம ஸுத்ரம் – போன்ற பல தகவல்கள்.

இரண்டாம் பாகம் ரூ.250.00

ஷடங்கங்கள், ஸ்ம்ருதிகள், தர்மம். சட்ட தத்துவங்கள், அர்த்தசாஸ்திரத்தில் கூறப்படும் அரசு நிர்வாகம், பிரம்ம புராணம், பத்ம புராணம், விஷ்ணு புராணம், சிவ புராணம், நாரத புராணம், மார்க்கண்டேய புராணம், அக்னி புராணம், பவிஷ்ய புராணம், பிரும்ம வைவர்த்த புராணம், லிங்க புராணம், வராஹ புராணம், ஸ்கந்த புராணம், மத்ஸ்ய புராணம், கருட புராணம், ப்ரும்மாண்ட வாயு புராணங்கள், ஸ்ரீமத் பாகவதம் – போன்றவை அடங்கியது.

மூன்றாம் பாகம் ரூ.200.00

ராமாயணம், மஹாபாரதம், ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை, யோக வாஸிஷ்டம். போன்றவை அடங்கியது.

நான்காம் பாகம் ரூ.150.00

மூன்று ஆச்சார்யர்கள் (ஆதி சங்கரர், ஸ்ரீ ராமானுஜர், ஸ்ரீ மத்வாச்சாரியர்) வித்யாரண்யர், ஸ்ரீ வல்லபாச்சார்யர், ஸ்ரீ கிருஷ்ண சைதன்யர் – ஆகியவர்களைப் பற்றியும் தெரிவிக்கிறது

ஐந்தாம் பாகம் ரூ. 250.00

அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்கள், பன்னிரு ஆழ்வார்களைப் பற்றியது.

(அழகிய படங்களுடன், சிறந்த தாளில், நேர்த்தியான பைண்டிங் கொண்டது.)



அல்லயன்ஸ்

(நூற்றாண்டு கண்ட முதல் தமிழ்ப் புத்தக நிறுவனம்)
(ப.எண்) 244, ராமகிருஷ்ணா மடம் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை-4
தொலைபேசி: 24641314 www.alliancebook.com
email: srinivasan@alliancebook.com

சூர்யாவுக்கு மனசு படபடத்துக் கொண்டிருந்தது. தேன்மொழியின் அருகாமையும், கடல் காற்றும் அவனைப் பைத்தியம் கொள்ளச் செய்தன. கடல் காற்றில் அலைக்கழியும் அவள் கேசத்திலிருந்து புறப்பட்ட ஷாம்பூவின் வினோத நறுமணம், அவனது மனத்துக்குள் புதிய வனப் பிரதேசத்தை உருவாக்கி, அதில் அவளை



தேவதையாக வலம் வரச் செய்தது. வைசாக்கில் பார்த்ததற்கும் இப்போது பார்ப்பதற்குமிடையில் அவள் நிரம்பவே மாறியிருந்தாள். அப்போது கரீனா கபூராகத் துள்ளியவள், இப்போது கத்ரீனா கைஃப் போல அடக்கி வாசித்தாள்.

''ம்ம்... ஏதோ உண்மையைச் சொல்றேன்னு சொல்லிட்டு, இப்படி அமைதியா இருந்தா எப்படி?''

சூர்யா காரின்மீது சாய்ந்துகொண்டு, கைகளைக் கட்டிக்கொண்டே அவளைப் பார்த்தான். மனத்துக்குள் ஜாகிர் உசேன் தபேலா உருண்டது.

அவள் அமைதியாக அவனைப் பார்த்து ஆழமாகச் சிரித்தாள். கண்ணுக்குள் கடல் நீலமாய் தெரிந்தது.

அவள் எதையோ சொல்லப் போகிறாள் என எதிர்பார்த்த சூர்யா, இப்படி அல்பமாக மீசையைப் பற்றிச் சொல்வாள் என எதிர்பார்க்கவில்லை.

''பிடிக்கவேயில்லை... ஏன் பெருசா வைக்கலை?''

''இது என்ன கேள்வி? நான் என்ன போலீஸ்லயா வேலை செய்யறேன்?''

மீசையை வருத்தத்துடன் தடவிக்கொண்டே, சூர்யா கார் கண்ணாடிக் கதவில் தன்னைப் பார்த்துக் கொண்டான்.



''ஸாரி... நான் உங்ககிட்ட வேற ஒண்ணு கேக்கணும்னு நெனைச் சேன்.''

''என்ன?''

''அன்னைக்கு நாம ஃபர்ஸ்ட் டைம் மீட் பண்ணோமே...''

''ஆமா... ட்ரெய்ன் நின்னப்ப பாட்டு பாடினோமே...''

''யெஸ், அன்னைக்கு ஒரு பாட்டு பாடினீங்களே... அது என்ன பாட்டு, ஏதோ வில்லேஜ் சாங் மாதிரி''

''ஆமா அதை இப்பத் திரும்பப் பாடணுமா? ஸாரி...''

''நோ... நோ... ஐ'ம் நாட் டெல்லிங் தட்... உங்களைப்

''ம்ம்... நல்லா போச்சு...''

''என்ன?''

''நானே ஒரு கிராமத்துப் பையன்தானே...''

''அப்படியா... எந்த ஊரு?''

''தாழம்பேடு. செங்கல்பட்டு பக்கத்துல குக் கிராமம். என் அம்மா முத்துலட்சுமி பாடின இந்தப் பாட்டைப் பாடும்போதெல்லாம் எனக்கு அவங்க ஞாபகம்தான் வரும்.''

பகல் மீன்கள்

அஜயன் பாலா





சூர்யா தன்னிலை மீறிப் பேசுகிறோம் எனத் தெரிந்தே உரையாடலைத் தொடர்ந்தான். என்றோ ஒரு நாள் சொல்வதற்காகத் தயார்ப் படுத்தி வைத்திருந்த பதிலை, சடசடவென ஒப்பிக்கத் தொடங்கினான்.

''ஏன், இப்ப அவங்க இல்லையா?''

''நோ... நோ... இருக்காங்க. வில்லேஜ்ல.''

''கூடப் பிறந்தவங்க...?''

''சேகர். ஒரே அண்ணன்... இறந்துட்டான்.''

''அச்சோ பாவம்...''

கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக இருந்தவள்,

பார்த்தா சிட்டி ஆள் மாதிரி இருக்கீங்க. உங்களுக்கு எப்படி ஒரு கிராமத்துப் பெண்ணோட வேதனைகள் தெரியும்னு ஒரு டவுட்.''

''ஸாரி... நான் தேவையில்லாம உங்களைக் கேள்வி கேட்டு மூட் அவுட் பண்ணிட்டேன்.''

''நோ நோ எப்பவாவது நீங்க தெரிஞ்சுக்க வேண்டிய விஷயம்தானே...'' சூர்யா சகஜ நிலைக்கு மாறிச் சிரித்தான்.

அவள் அமைதியாக இருப்பதைப் பார்த்து, முகத்துக்கு நேரே கையை அசைத்து, ''ஹலோ... என்ன? நீங்களும் என்னை லவ் பண்றீங்கன்ற நம்பிக்கையில்தான் இவ்ளோ தூரம் வந்திருக்கேன்.''

அவள் அவனைப் பார்த்து முறுவலித்தாள்.

''இப்படியே சிரிச்சே கவுத்துடாதீங்க... அப்புறம் பக்கத்துல கடல்தான் இருக்கு.''

சூர்யா கடலை நோக்கி ஓடுவதாக பாவனை செய்ய, அவள் சட்டென கையைப் பிடித்தாள்.

அந்தப் பற்றுதலில் வாழ்க்கையின் முழுஅர்த்தம் அவனுக்கு விளங்குவதாக இருந்தது- இதற்கு முன் மருத்துவமனையில் அவன் விரல்களைப் பற்றியபோது இருந்த உணர்வுகளைக் காட்டிலும் ஆயிரம் மடங்கு உத்வேகமும் படபடப்பும் அதில் இருந்தன.

இருவரும் பேசிக் கொண்டே ரெஸ்டாரெண்டில் அமர்ந்து காஃபி குடித்தனர். இசைதான் இருவரையும் இணைத்தது என்ற முடிவுக்கு வந்தனர்.

குறிப்பாக அந்த 'சிட்டுக்குருவி முத்தம் கொடுத்து' பாடலை அன்று பாடும்போது குரல்கள் கலந்த கணத்திலேயே மனமும் கலந்துவிட்டதாக அவள் கூற, அவனும் அந்தக் கணத்தில்தான் தனக்கும் ஈர்ப்பு ஏற்பட்டதாக மகிழ்ச்சியுடன் உண்மையை வெளிப்படுத்தினான்.

கிஷோர்குமார் பாடல்களை இருவரும் ஒன்றாகப் பாடினர்.

சல்தே சல்தே... கைகோத்துக்கொண்டு கடற்கரையில் கால் நனைத்தபடி பாடினர்.

ஒருகட்டத்தில் சூர்யாவின் தன்னிலை மறந்த பாடலைக் கேட்டு உணர்ச்சிவசப்பட்ட தேன்மொழி, சூர்யாவைக் கட்டியணைத்துக் கொண்டாள்.

தான் வாழ்நாள் முழுக்க எதிர்பார்த்ததும் கனவு கண்டதும் இப்படி ஒரு முழுமையான ஆணுக்காகத்தான் என வெளிப்படையாகப் பேசினாள்.

உள்ளத்தால் உயர்ந்த ஒருவனைத்தான் தான் காதலித்துத் திருமணம் செய்யவிருப்பதாக ஜாதகத்தில் எழுதியிருந்ததாக, சிறுவயதில் வீட்டுக்கு வந்த ஜோசியர் ஒருவர் சொன்னது தனக்குள் ஆழமாகப் பதிந்து விட்டதாகவும் பிற்பாடு வளர்ந்தபின், தனக்கு ஜாதகங்களில் நம்பிக்கையில்லாவிட்டாலும், அம்மா அதைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவே மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, யார் அந்த ஆண் என ஒவ்வொரு நாளும் கனவுடன் காத்

சைவ வீரர்

அவர் களத்தில் இருக்கும்போது, பிற மல்யுத்த வீரர்களுக்கு மிகவும் பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு வீரராகத் திகழ்கிறார். என்றாலும் அவர் கடைப்பிடிப்பது சைவ உணவு முறையே! யார் அவர்? இந்தியா சார்பில் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வென்ற சுஷில்குமார் தான் அந்த வீரர்! ஒரு புத்தம் புதிய சைவ உணவுக்கு ஆதரவான விளம்பரத்தை பீப்பிள் ஃபார் தி எத்திகல் ட்ரீட்மெண்ட் ஆஃப் அனிமல்ஸ் (பீட்டா) இந்தியாவுக்காக அவர் வெளியிடுகிறார். இந்த விளம்பரத்தில் சுஷில் குமார் தமக்கு வெற்றியைத் தேடித் தந்த உடற்கட்டை வெளிக்காட்டுகிறார் அருகிலேயே. 'ஆரோக்கிய பிரச்னைகளுடன் மல்

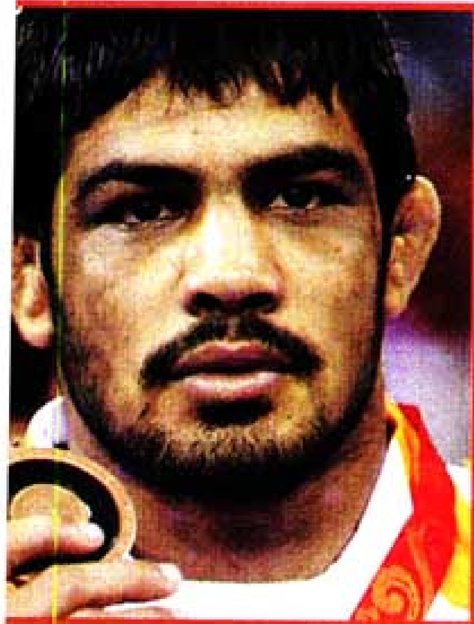
திருந்ததாகவும் அவள் கூறினாள்.

இருவரும் புறப்படத் தயாராகி காரின் அருகே வந்தபோது, தேன்மொழிக்குச் சட்டென முகம் வாடிவிட்டது.

''இப்ப எனக்குத் தனியா போகவே இஷ்டம் இல்லை சூர்யா.''

''அப்ப...?''

''காரை இப்படியே விட்டுடலாம். ஐ'வில் கம் வித் யு... காரை டிரைவர்கிட்ட சொல்லி எடுத்துட்டு வந்துடச் சொல்



றேன்.''

சூர்யா எதுவும் பேசவில்லை.

பைக் கடற்கரைச் சாலையில் சென்னை நோக்கிப் பறந்தது.

தேன்மொழியின் விரல்கள் அவன் தோளைப் பற்றியிருந்தன.

அன்று இரவுதான் தனக்குள் இரண்டு மனிதர்கள் இருப்பதை சூர்யா உணர்ந்தான். ஒன்று சூர்யா எனும் நன்றியுணர்ச்சி மிக்க மனிதன். அவனைப் பொறுத்தவரை மனித வாழ்வே மற்றவர்க்கான யோகம். முத்து லட்சுமியின் வயிற்றில் பிறக்காத மகன் சூர்யா!

இன்னொரு மனிதன் அன்புக்காக ஏங்கும் சூர்யா. அது நாள்வரை காதலை யோசிக்கக்கூட தகுதியற்றவன் என்றெண்ணியே வளர்ந்து விட்டவன். முதன் முதலாக ஒரு அழகான, மனத்துக்குப் பிடித்தமான பெண்ணின் மனதோடு மனதாகக் கரைய ஏக்கம் நிரம்பி வழியும் சூர்யா!

இரண்டுக்கும் அடிப்படை பெண்ணின் அன்பு.

யுத்தம் செய்கிறீர்களா? கச்சிதமாக மற்றும் பலசாலியாக இருங்கள்; சைவ உணவுக்கு மாறுங்கள்' என்ற வாசகம் உள்ளது.

ஆரோக்கியமான சைவ உணவு முறையே தடகள வீரர்கள் மட்டுமின்றி அனைவருக்குமான வெற்றி ஃபார்முலா என்கிறார் சுஷில்குமார். ''என்னைப் பாருங்கள்; ஒலிம்பிக்கில் அமெரிக்கா மற்றும் கஜகஸ்தானைச் சேர்ந்த அசைவ உணவு சாப்பிடும் போட்டியாளர்களை நான் தோற்கடித்தேன். எனவே, சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுககு அதிக பலம் இருப் பதை நீங்கள் அறியலாம்'' என்கிறார் வெற்றியாளரான இந்த சைவ உணவுப் பிரியர்.

- சசிகலா

ஒன்று தாய்ப்பாசம்; இன்னொன்று காதலின் நேசம்!

இரண்டில் ஒன்றை அவன் விட்டாக வேண்டும். தாய்ப்பாசமா? காதலா?

சேகருக்கும் தேன்மொழிக்கும் உண்மையில் நடந்தது என்ன? ஏன் சேகர் தன் தற்கொலைக்குத் தேன்மொழியைக் குற்றம் சாட்ட வேண்டும்? காதலித்து ஏமாற்றி விட்டதாகத்தானே கடிதத்தில் எழுதிவிட்டு விஷத்தைக் குடித்திருக்கிறான்?

தேன்மொழியிடமே கேட்டுவிடலாமா?

"ஹலோ... என்ன நீங்களும் என்னை லவ் பண்றீங்கன்ற நம்பிக்கையில்தான் இவ்ளோ தூரம் வந்திருக்கேன்."



கேட்டால் என்ன சொல்வாள்?

அதன்பிறகு தன் மேல் இருக்கும் இந்த ஈர்ப்பு தொடருமா?

நேற்று அவள் தன் கையைப் பிடித்த போது, உடம்பில் ஏறி மூளையைத் தொட்ட அந்தத் தேன்தித்திப்பு... இதெல்லாம் இனி கிடைக்காதல்லவா?

சூர்யா குழம்பினான்.

முத்துலட்சுமி எனும் அன்பான தாயின் முகம் மெல்ல அவனுக்குள் மறைந்து, காதல் அவனை ஜெயித்துக் கொண்டிருந்தது.

இனி தேன்மொழியை விட முடியாது.



ஒரு வேளை தவறு சேகரின் மீது கூட ஏன் இருக்கக் கூடாது?

ஒருமுறை பெங்களூரிலிருந்து விடுமுறைக்குச் சென்னை வந்த சமயம், சேகரோடு ஸ்பென்சர் பிளாசாவுக்குச் சென்றபோது நடந்த சம்பவம் ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

கடைக்காரப் பெண் தன்னிடம் கொஞ்சம் அதிகமாக வழிந்ததைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல், பாதியிலேயே சொல்லாமல் கொள்ளாமல் புறப்பட்டவன்.

ஃபோன் செய்து கேட்டபோது, தலை வலிப்பதாகக் கதை சொன்னவன்.

தாழ்வுமனப்பான்மை, குற்றவுணர்ச்சி இரண்டும் எப்போதும் அவனை அலைக்கழித்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

முதலில் தேன்மொழி அவனைக் காதலித்திருக்கவே வாய்ப்பில்லை.

ஒருவேளை அது ஒருதலைக்காதலாகக் கூட இருக்கக்கூடும்.

இப்படியாக வராண்டாவில் யோசித்துக் கொண்டிருந்தவன், தொலைபேசியின் சத்தத்தைக் கேட்டு உள்ளே வந்து, அதனைக் கையிலெடுத்தவன் அதிர்ந்தான்.

முத்துலட்சுமி அம்மா...

நாம் வேறு, ரயிலில் தேன்மொழியைப் பார்த்ததையும் ஊட்டிக்குப் புறப்பட்டதையும் அவரிடம் உளறியிருந்தோமே...

இப்போது கேட்டால் என்ன செய்வது?

யோசித்தவன் முதல்முறையாக தாயின் அழைப்பை எடுக்காமல், அது அப்படியே தானாக அணைவதை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தான்.

(மீன்கள் துள்ளும்)

சாலிமர முள்ளு

ஞானபாரதி

சாலிமர முள் ஒடச்சு ஜாக்கெட்ல குத்திக்கிறனும். களையெடுக்கக் குனியும்போது பட்டணத்துல படிச்ச முதலாளி மகன் சமயத்துல வருவாரு மேற்பார்வைக்கு.

இதுதான் சமயம்னு ஜம்னு உச்சிவெயிலக்கூட நிலாவெளிச்சமா நெனச்சுக்கிட்டு வரப்புல நின்னு மேல் பார்வையை எடுக்காம வைப்பாரு

வாச தெளிச்சு, நேத்து ராக்கஞ்சிய வாளியில கொஞ்சம் ஊத்திக்கிட்டு வாயில கொஞ்சம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு...

ஆம்பளையாளுக்கு குப்பணாத்தா கடையில ஆப்பம் வாங்கிக் கொடுத்துப் போட்டு,

கூவுற பொழுதுல குழந்தையைக் கக்கத்துல இடுக்கிக்கிட்டு வேகுவேகுனு நடந்தா,

நடக்குற பொழுதே கன்னிமாரு கோயிலு சாலிமரமுள்ளு ஜாக்கெட்டுக்குப் பொத்தானாச்சு. கோம்பாக்காட்டுல வேல வெரசா நடந்துச்சு

இடையில குழந்தை அழுற சத்தம் ஓடுனா வரப்பு மேட்டு மரத்துக்கு

பாலுகொடுக்க அவசரமா

எடுத்த முள்ளு விரலைப் பதம் பாத்து ஒடிஞ்சுச்சு பல்லை இளிச்சு...

சின்ன மொதலாளி சத்தம் கேட்டு காட்டுக்குள்ள ஓடி கொத்தபிடிச்சு

ரயிலு பொழுதுக்கு வேலைமுடிச்சு இருபது ரூபா கூலி வாங்கி

வீட்டுக்கு வந்தா நாளைக்காச்சும் முள்ளை நம்பாம

நேரத்துல எந்திரிச்சு ஜாக்கெட்டுக்குப் பொத்தான் வைக்கனும். மம்பட்டி வேலைக்குப் போன மனுசன் நாப்பது வாங்கி உச்சிப் பொழுதுக்கே ஊருணி மறைவுல நாலு கிளாஸ் ஊத்தி செலவழிச்சுப் போட்டு

ஊறுகாய் நக்கிக்கிட்டு சூடா திங்க மசங்குற பொழுதுல வீட்டுக்கு வருவாரு

சாராய வீச்சம் கொடலைக் கொமட்ட பாயை விரிக்கனும்

.... அய்யய்யோ நேரமாகிப் போச்சு.. சாலிமர முள்ளு ஒடச்சு ஜாக்கெட்ல குத்திக்கிறனும்..



நடக்குமென்பார்; நடக்கும்!

தஞ்சை பரத்வாஜ் 14.02.10 முதல் 20.02.10 வரை

மேஷம்: கவலைகள் விலகும் வாரம் இது. புதிய தொழில்முயற்சி பலன் அளிக்கும். திருமண முயற்சி நிறைவேறும். பண வருவாய் பெருகும். உத்தியோகத்தில் பதவி உயர்வு ஏற்படும். நோய் நொடிகள் விலகும்.

ரிஷபம்: வேண்டாத விஷயங்களில் தலையிட வேண்டாம். அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடம் பழக்கம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். கல்வியில் அதிக அளவு அக்கறை எடுத்துப் படிக்கவும். திருமண விஷயங்கள் சற்று கால தாமதம் ஆகலாம். வேலைப் பளு அதிகரிக்கும்.

மிதுனம்: வெளிநாட்டு அழைப்புகள் வந்து சேரும். புதிய வேலை வாய்ப்பு தேடி வரும். கடல் கடந்த மனிதர்களால் அனுகூலம் ஏற்படும். செலவுகள் கட்டுக்கடங்கி இருக்கும். திருமண முயற்சி பலன் அளிக்கும். கல்வி வளம் முன்னேற்றம் அடையும்.

கடகம்: உடல்நிலையில் கவனம் தேவை. புண்ணிய ஸ்தலம் சென்று வருவீர்கள். மன சஞ்சலம் தீரும். பொருளாதாரக் கஷ்டம் இருக்காது. உத்தியோகத்தில்/வீட்டில் இடமாற்றம் வரலாம். வாக்குவன்மை மேலோங்கும்.

சிம்மம்: திருமணப் பேச்சுவார்த்தையில் நல்ல பதில் வந்து சேரும். திடீர் பணவரவு காத்திருக்கிறது. நீண்ட காலம் பிரிந்து போனவர்கள் திரும்பி வந்து சேருவர். இல்லற வாழ்வு நன்றாக இருக்கும். பூர்வீகச் சொத்து பாகப் பிரிவினை ஆகும்.

கன்னி: மறைமுக எதிர்ப்புகள் இருக்கும். உடல் நிலையில் அடிக்கடி தொல்லை வந்து போகும். பணப் பிரச்னை அதிகரிக்கும். கொடுக்கல் வாங்கலில் சிக்கல் ஏற்படும். வேலைப் பளு அதிகரிக்கும். வியாபாரத்தில் சற்று மந்தமான போக்கு ஏற்படும். மனக் குழப்பம் அதிகரிக்கும்.

துலாம்: நினைத்த காரியம் இனிது நிறைவேறும். பூமி மூலம் ஆதாயம் கிட்டும். புண்ணிய ஸ்தலம் செல்வீர்கள். மகான்களின் தரிசனம் கிட்டும். வேலை இல்லாதவர்களுக்கு, புதிய வேலை தேடி வரும். இல்லற வாழ்வு நன்றாக இருக்கும். கடன் பிரச்னை தீரும்.



விருச்சிகம்: கவலைகள் அதிகரிக்கும். வேலைப் பளு அதிகரிக்கும். மனத்தில் ஒரு வித பயம் ஏற்படும். கூட்டாளிகளைப் பிரிய நேரிடும். கொடுக்கல், வாங்கலில் அதிக கவனம் தேவை. படிப்பில் அதிக அக்கறை எடுத்துப் படித்து வருதல் நலம். வாகனங்களில் போகும்போது உஷார்!

தனுசு: தடைப்பட்டு வந்த திருமண காரியங்கள் இனிதே முடியும். வர வேண்டிய பணம் வந்து சேரும். இல்லற வாழ்வில் இருந்து வந்த மனக்கசப்பு நீங்கும். உத்தியோகத்தில் உயர்வு ஏற்படும். மனபயம் நீங்கும். புதிய மனை வாங்கும் யோகம் கிட்டும். குழந்தைகளால் மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

மகரம்: தனம், வாக்கு, குடும்பம், கல்வி நிலை மேலோங்கும். தொலை தூரப் பிரயாணம் தேடி வரும். பண விஷயம் முன்னேற்றத்துடன் இருக்கும். வர வேண்டிய பாக்கிகள் வசூலாகும். குடும்ப வாழ்வு நன்றாக இருக்கும். சுப காரியப் பேச்சுவார்த்தை பலன் அளிக்கும்.

கும்பம்: நெருங்கிய கூட்டாளிகளை விட்டு விலக நேரிடும். மன சங்கடம் தீரும். உடல்நிலை சரியாகும். குழந்தைகள் இடம் மாறிச் செல்வார்கள். வீடு மாற்றம் ஏற்படும். கடன் சுமை தீரும். உற்றார், உறவினர்கள் விலகிச் செல்வார்கள். நீண்ட கால வழக்கு முடிவுக்கு வரும்.

மீனம்: சுபச் செலவு காத்திருக்கிறது. உத்தியோகத்தில் இடமாற்றம் ஏற்படும். வியாபாரத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். வீடு மாற்றம் ஏற்படும். மன சந்தோஷம் பெருகும். சுபச் செய்திகள் காத்திருக்கின்றன. புதிய வீடு/மனை வாங்கும் யோகம் உண்டாகும். கடல் கடந்த மனிதர்களால் நற்பலன் கிட்டும்.

''கோபத்துல என் மனைவி என்னை அடிக்க வந்தப்ப... ஒண்ணு கொடுத்தேன் பாரு... அப்படியே அசந்துட்டா...''

''அடியா கொடுத்தே?'

''அரை பவுன் மோதிரத்தை...!''

- ராசை உ.குணசீலபாண்டியன்





''என்னது நம்ம கட்சிக் கொடியில இருக்கற சின்னத்தை மாத்தணுமா?''

''ஆமாம் தலைவா, புதுசா, வீச்சருவா சின்னத்தைப் போட்டாத்தான் எதிர்க் கட்சிக் காரங்களுக்குக் கொஞ்சம் பயம் வரும்!''

- டி.கே.ராமமூர்த்தி

''தலைவருக்கு விருது வழங்கும் விழாவுக்கு ஏற்பாடு பண்ணுங்க!''

''என்ன விருது தரப் போறீங்க?''

''அதை அப்புறம் யோசிச்சுக்கலாம்!''

-ஞா.ஞானமுத்து



''என் மனைவி 'மின்சாரம்' மாதிரி!''

''எப்படிச் சொல்றீங்க?''

''அவ இல்லேன்னா வீடு... இருளடைஞ்ச மாதிரி இருக்குமே!''

- ராசை உ.குணசீலபாண்டியன்



''சார்... என் சம்பளத்தை உயர்த்தணும்.''

''ஸாரி... அது மட்டும் முடியாது. வேற என்ன வேணாலும் கேளு.''

''ஓ.கே மாசம் இரண்டு தடவை சம்பளம் குடுத்துடுங்க.''

- சென்னிமலை சி.பி.செந்தில்குமார்

''இந்தப் பேய் மழையில எங்கே வெளியே கிளம்பிட்டே?''

''பூசாரியைத் தேடித்தான்!''

- டி.கே.ராமமூர்த்தி

ரட்ட பூசாரி!

நடிகர்கள் என்றால் முகம் மட்டுமே வசீகரமாக இருக்கவேண்டும் என்கிற கூற்றை உடைத்து, தம் உடலையே முகமாக பாவித்தவர் ப்ரூஸ் லீ. உலக சினிமாவில் சிக்ஸ் பேக் அம்சம் கொண்ட நடிகர் என்கிற தகுதியை முதலில் அடைந்தவர் இவர்தாம்! ப்ரூஸ் லீயே கூறிய அவரது சிக்ஸ் பேக் ரகசியங்கள்:-

பாக்கெட் உணவுகளைத் தவிர்!

நாக்கு என்பது நம் உடலில் உள்ள சிறிய பாகம்தான். ஆனால் அதற்கு அடிமையாகிப் போனால் அது நம் மொத்த உடலையும் பாதிக்கும். ஒருபோதும் ஜங்க் ஃபுட் உணவுகளைக் கையில் தொடக்கூடாது. அசாத்தியமான உடற்பயிற்சியாலும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டாலும் உடலில் உள்ள கொழுப்பின் சதவிகிதத்தைப் பூஜ்ஜியத்துக்குக் கொண்டு வரலாம்.

நான் அப்படித்தான் என் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் இதைச் சாதித்தேன். பிஸ்கெட்டுகள், கேக்குகளைக்கூட தொடமாட்டேன். இவற்றை எம்ப்ட்டி கலோரிஸ் என்று குறிப்பிடலாம். அதாவது அதிக கலோரிகள் இருக்கும். ஆனால், சத்துகள் ஒன்றுமே இவற்றில் இருக்காது. இதே நீங்கள் இளநீர் குடித்தால் அதில் கலோரியும் இருக்கும்; சத்தும் இருக்கும்.

கும் எந்தப் பொருளையும் தொட மாட்டேன். புரதச் சத்து நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, மீன் போன்ற புரதச் சத்துகள் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

3. கார்போஹைட்ரேட்

மேற்கத்திய உணவுமீது பிரியம் வைப்பவர்கள் அளவுக்கதிகமாக புரோட்டீன் மற்றும் கொழுப்பு கலந்துள்ள உணவுகளைத்தான் உட்கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கு காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கும் கார்போஹைட்ரேட்கள்மீது அக்கறை இல்லை.

கார்போஹைட்ரேட் அளவு அதிகமாக இருந்தால்தான் நம் உடல் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். பழங்களும் காய்கறிகளும் அதிக கார்போஹைட்ரேட்டைத் தருபவை. கேரட்டில் அதிக கார்போஹைட்ரேட் உண்டு. பச்சைக் காய்கறிகளைத் தினமும் சாப்பிடவேண்டும். சமைக்கும்போது அவற்றின் சக்திகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

எத்தனை முறை?

என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதைவிட எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கியம். மூன்று வேளையும் மூக்கு முட்டச் சாப்பிடுவது சரியானதல்ல. என் தேகத்தைப் பார்த்து நிறைய பேருக்கு நான் சாப்பிடு

சிக்ஸ் பேக் சீக்ரெட்ஸ்!

பால் தேவையா?

நான் பாலை நுகரக்கூட மாட்டேன். காபி குடிக்கமாட்டேன். ஆனால் பால் கலக்காத டீயைப் பருகுவேன். பாலில் தயாரா

வேணா என்கிற ஐயம் உண்டு. நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி சாப்பிடுவேன். மீதி நேரங்களில் என்னிடம் எப்போதும் பழங்கள் இருக்கும். அடிக்கடி உணவு உட்

கொண்டாலும் அது உடலின் வடிவத்தைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை உடலுக்குத் தேவையான சத்துணவுகள் உள்ளே சென்று கொண்டிருக்கவேண்டும். இதனால் என் உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் சரியான வேளையில் கிடைத்து விடும். என் தினசரி உணவுப் பழக்கம் இப்படித்தான் இருக்கும்.

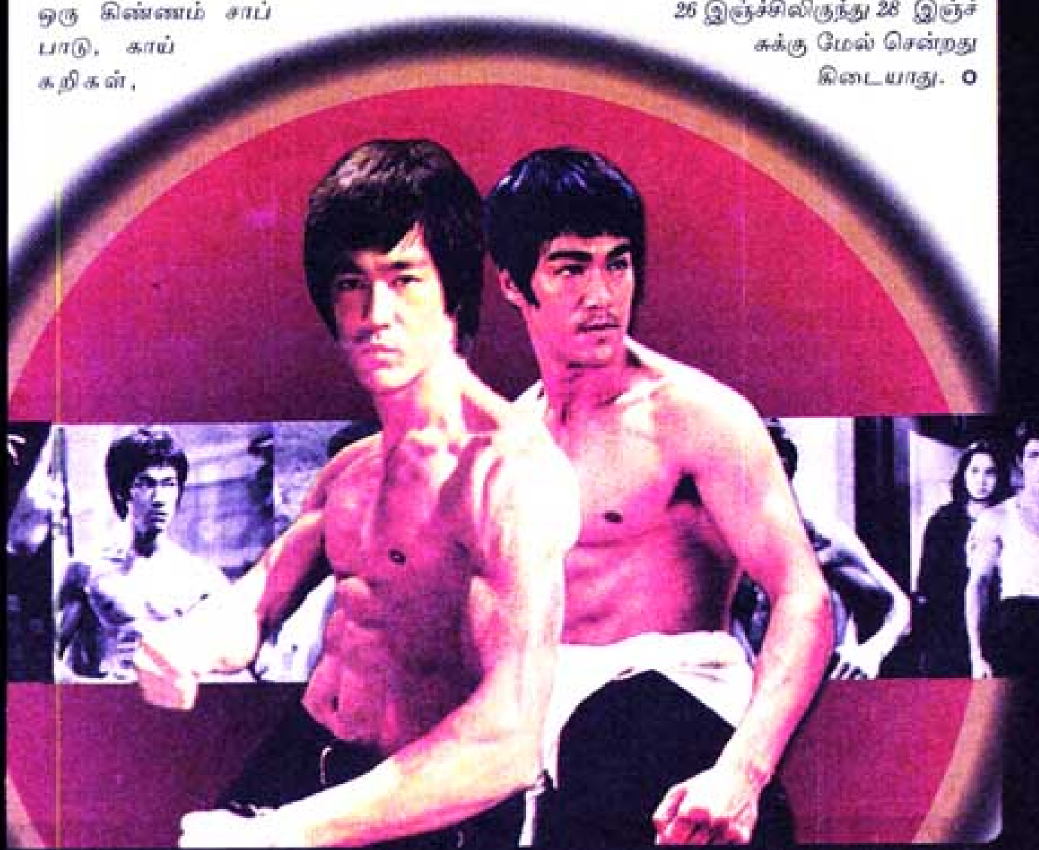
காலை உணவு - உலர்ந்த பழங்கள், முந்திரிப் பருப்புகள், ஆரஞ்சுப் பழம், தேநீர். **11 மணிக்கு** - பழங்கள் - ப்ரோட்டீன் ட்ரிங்க், பவுடர் மில்க், முட்டை, பழங்கள். **மதிய உணவு** - இறைச்சி, காய்கறிகள் மற்றும் சாதம், தேநீர். **5 மணிக்கு** - பழங்கள், ப்ரோட்டீன் ட்ரிங்க். **இரவு உணவு** - சாலட், ஒரு கிண்ணம் சாப்பாடு, காய்கறிகள், சிக்கன் அல்லது கடல் வாழ் உயிரினம், ஒரு கோப்பை தேநீர்.

ப்ரோட்டீன் ட்ரிங்க்

ப்ரோட்டீன் ட்ரிங்க்கை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அருந்துவேன். பவுடர் மில்க், முட்டை, முட்டை ஓடுகள், வாழைப்பழம், தாவர எண்ணெய், சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம் எல்லாம் கலந்தடித்து உருவாக்கப்பட்ட உணவுதான் ப்ரோட்டீன் ட்ரிங்க்.

இவைதான் லீயின் உணவுப் பழக்க வழக்கம். இந்த உணவுமுறைகள் எல்லாம் லீக்கு என்ன சாதித்துக் கொடுத்தன? இறுதிநாள்வரை லீயின் இடுப்பளவு 26 இஞ்ச்சிலிருந்து 28 இஞ்ச்சுக்கு மேல் சென்றது கிடையாது. ○

ச.ந.கண்ணன்



கஜராஜ வரவேற்பு!

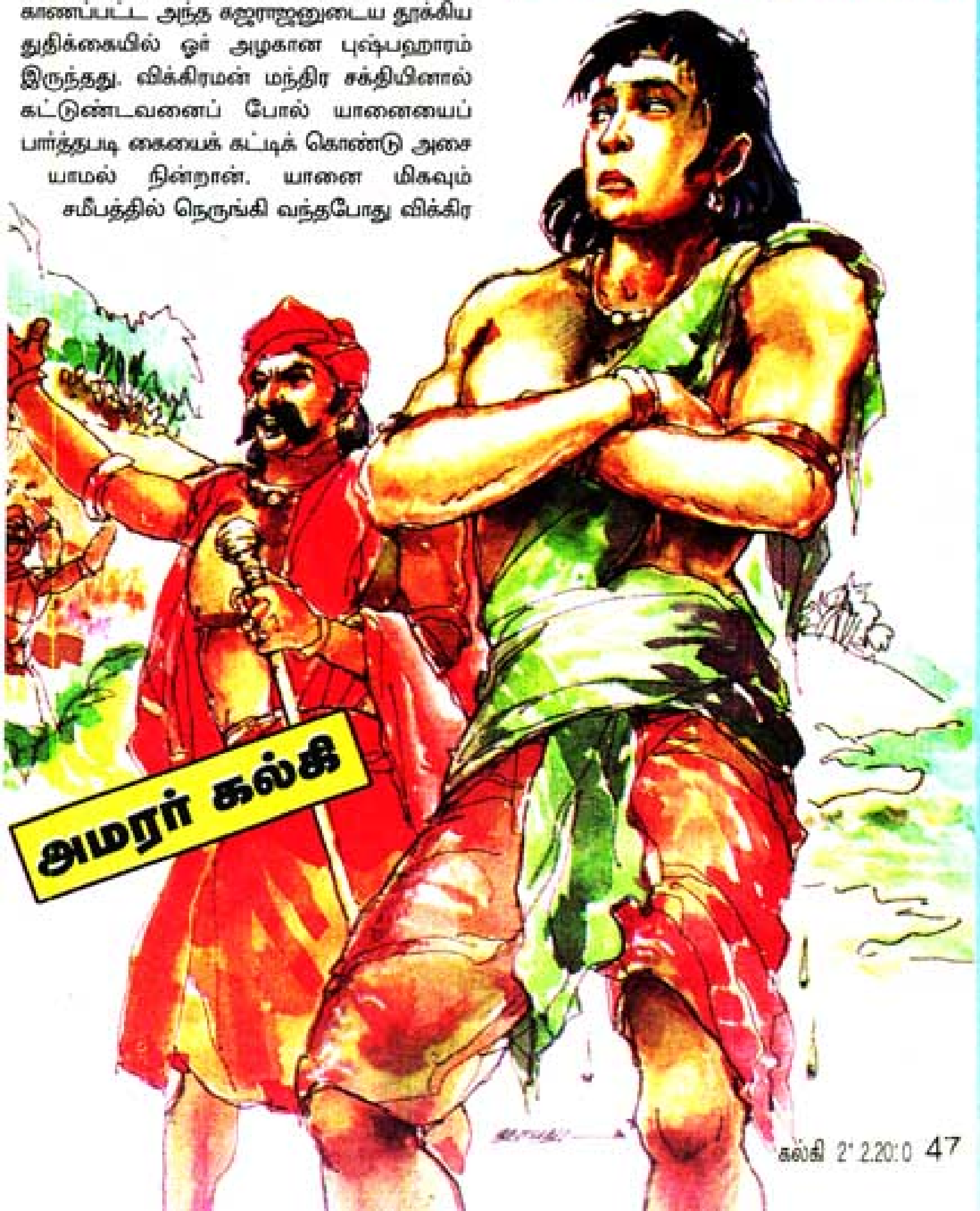
விக்கிரமனுக்கு மறுபடியும் பிரக்ஞை வந்தபோது தான் மணல் தரையில் கிடப்பதாக அவனுக்கு உணர்ச்சி உண்டாயிற்று. கண்கள் மூடியபடி இருந்தன. கடல் அலைகளின் 'ஓ' என்ற ஓசை காதில் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. நெற்றியில் யாரோ திருநீறு இடுவது போல் தோன்றியது. மெதுவாகக் கண்ணை விழித்துப் பார்த்தான். சுற்றிலும் ஜனக் கூட்டம் நெருங்கி நிற்பது தெரிந்தது. ஒரு நொடிப் போதில் எல்லாம் ஞாபகத்துக்கு வந்தன. அவன் கரையை நெருங்கியபோது அந்த ஜனக் கூட்டத்திலிருந்து கிளம்பிய வாத்திய முழக்கங்களும் வாழ்த்தொலிகளும் இப்போது கேட்கவில்லை. இதற்கு மாறாக அசாதாரணமான நிசப்தம் குடிகொண்டிருப்பதை அவன் உணர்ந்தான். கொஞ்ச தூரத்தில் எங்கேயோ மாஞ்சோலையில் குயில் ஒன்று 'குக்கூ' 'குக்கூ' என்று கூவிற்று. அந்தக் குயிலின் இனிய குரல், அங்கே குடிகொண்டிருந்த நிசப்தத்தை அதிகமாய் எடுத்துக் காட்டிற்று. கரையை நெருங்கியபோது தனக்கு நேர்ந்த விபத்தின் காரணமாகவே அங்கே கூடியிருந்த ஜனங்கள் அவ்வளவு கவலையுடன் நிசப்தமாயிருந்தார்கள் என்பதை அறிந்துகொண்டான். ஒரு பெரும் பிரயத்தனம் செய்து உடம்பை உதறிக் கொண்டு ஒரு குதி குதித்து எழுந்து நின்றான். அவ்வளவுதான்! அந்த ஜனக் கூட்டத்திலிருந்து ஒரு மகத்தான ஆனந்த கோஷம் கிளம்பிற்று. வாத்திய முழக்கங்களுடன்கூட, மனிதர்களின் கண்டங்களிலிருந்து எழுந்த வாழ்த்தொலிகள் போட்டியிட்டு ஆகாயத்தை அளாவின.

இவ்வளவு சத்தங்களுக்கும் மத்தியில் விக்கிரமனுக்கு அருகில் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் நின்ற ஒரு பெரிய மனிதர், 'விலகுங்கள்! விலகுங்கள்! கஜராஜனுக்கு வழிவிடுங்கள்!" என்று கூவினார். கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனித்தோமானால் இந்த மனிதரை நாம் முன்னமே பார்த்திருக்கிறோம் என்பது நினைவு வரும். ஆமாம்; மாமல்லபுரத்தில் நடந்த கலைத் திருநாளின்போது நரசிம்ம சக்கரவர்த்தியின் சமூகத்தில் செண்பகத் தீவு வாசிகளின் விண்ணப்பத்தைச் சமர்ப்பித்த தூதர்தான் இவர்!

'விலகுங்கள்' என்ற அவருடைய குரலைக் கேட்டுச் சுற்றிலும் நின்ற ஜனங்கள் விரைவாக விலகிக் கொண்டார்கள். சற்றுத் தூரத்தில் பட்டத்து யானையைப்போல் அலங் கரித்த ஒரு யானை நின்றது. அதை யானைப் பாகன் நடத்திக் கொண்டு விக்கிரமன் நின்ற இடத்தை நோக்கி வந்தான். பட்டணப் பிரவே சத்துக்காக அலங்கரிக்கப்பட்டது போலக் காணப்பட்ட அந்த கஜராஜனுடைய தூக்கிய துதிக்கையில் ஓர் அழகான புஷ்பஹாரம் இருந்தது. விக்கிரமன் மந்திர சக்தியினால் கட்டுண்டவனைப் போல் யானையைப் பார்த்தபடி கையைக் கட்டிக் கொண்டு அசை யாமல் நின்றான். யானை மிகவும் சமீபத்தில் நெருங்கி வந்தபோது விக்கிர மனுடைய சிரம் அவனை அறியாமலே சிறிது வணங்கியது. யானை தன் துதிக்கையில் ஏந்தி வந்த மாலையை அவனுடைய கழுத் தில் சூட்டிற்று.

- 'பார்த்திபன் கனவு' புதினத்திலிருந்து...

வண்ணத் தூரிகை



கலக்க வருதுப்பா

கல்கி

ரீடர்ஸ் கெட் ரெடி

திருநெல்வேலி மாவட்ட வாசகர்களே...
படைப்பாளிகளே... சமூகநல ஆர்வலர்களே...

உங்களைத் தேடி வருகிறது கல்கி டீம்...

- உங்க ஊரைப்பத்தி **அல்வா** மாதிரி இனிக்கிற வரலாறு இருக்குமே...
- **கட்டபொம்மன்** மாதிரி கம்பீரமான மாமனிதர்கள் யார்யார் பிறந்திருக்கிறார்கள்?
- **தாமிரபரணி** ஆற்றைப் போல ஈரமான டூரிஸ்ட் ஸ்பாட் எது?
- **குற்றாலச்** சாரலைப் போல குளுகுளு செய்திகள் கொடுங்க...
- **அரிவாள்** மாதிரி பயமுறுத்தும் பிரச்னைகள் என்னென்ன?
- **பாளையங்கோட்டை** ஜெயில் மாதிரி பாரம்பரியச் செய்திகள் இருக்குமே...
- **நவ திருப்பதி** மாதிரி ஆன்மிகத் தலங்களை எழுதலாமே...
- **டி.கே.சி. வட்டத்தொட்டி** மாதிரி என்னென்ன இலக்கிய நிகழ்வுகள் நடக்குது?

வாசகர்களே...

எழுதி அனுப்புங்க... உங்கள் தகவல்கள்... இதழ்களுக்கு ஆதாரம்!

விவரங்கள் எதிர்ப்பக்கத்துல இருக்கே!



ஆமாம்! உங்கள் திருநெல்வேலி மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' டீம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்!

சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்). பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின்.... பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலாத் தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன்

சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல்

நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ் என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

வர்றோம்!

கலக்க வருதுப்பா கல்கி
திருநெல்வேலி மாவட்டம்

☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன்　☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்
☐ வேடந்தாங்கல்　☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32



கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 17.02.2010

நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...
நாங்க உடனே ரோடு போடறோம்!

யாரும் சுத்தமில்லை!

துண்டாகித் தெறித்த தன் கை விரல்கள் இரண்டையும் அள்ளி எடுத்துக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வலியுடன் ஓடுகிறான் ரிக். அமெரிக்காவில் உள்ள தொழிற்சாலை ஒன்றில் பணிபுரியும் கடைநிலை ஊழியன். பார்த்துப் பார்த்துக் கவனமாக பணிபுரிபவன்தான் என்றாலும் அன்றைய தினம் தவறிவிட்டது. வந்தவனை அமர வைத்து, அவனது காயத்தையும் இரு விரல்களையும் பார்வையிடுகிறார் மருத்துவர். பிறகு தமது கொடேஷனை அளிக்கிறார். மோதிர விரலை ஒட்டவைக்க பதினெட்டாயிரம் டாலராகும். நடுவிரல், அறுபதாயிரம்.

ரிக் விழிக்கிறான். மருத்துவக் காப்பீடு கிடையாது. தொழிற்சாலையும் செலவை ஏற்காது. கைவிரல்கள் இல்லாவிட்டால் இனி பணியைத் தொடர முடியாது. யோசிக்கவே இல்லை ரிக். ''டாக்டர், என் சேமிப்பில் இருப்பது பதினெட்டாயிரம் டாலர்கள் மட்டுமே. எனக்கு மோதிர விரல் மட்டும் போதும். ஒட்டிக் கொடுங்கள்.'' அமெரிக்க மருத்துவக் காப்பீட்டுப் பிரச்னையை முகத்தில் அறைந்தாற்போல் வெளிச்சம் போட்டு காட்டும் 'சிக்கோ' (Sicko) திரைப்படத்தில் வரும் காட்சி இது.

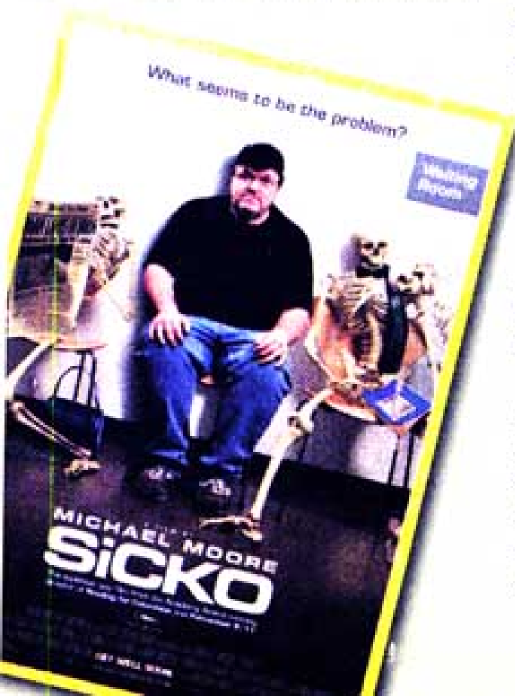
1972ல் வெளிவந்த மரியோ பூசோவின் காட்ஃபாதர், இத்தாலியில் உள்ள ஓர் அமெரிக்க அண்டர்கிரவுண்ட் தாதாவின் இரு தலைமுறை வாழ்க்கையை மிக நுணுக்கமாக விவரிக்கிறது. அப்பாவுக்குப் பிறகு மகன் காட்ஃபாதராகப் பொறுப்பேற்கிறார். ஒரு காட்சியில், பேரம் ஒன்று படிய வேண்டும் என்பதற்காக மார்லன் பிராண்டோ, தமது போட்டியாளர் மிகவும் நேசித்த அவர் குதிரையின் தலையை வெட்டி அவரது படுக்கையறையில் வைக்கச் சொல்கிறார்.

மருத்துவ உலகம் காட்ஃபாதரை வேறு காரணங்களுக்காகக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறது. மூன்று பாகங்களாக வெளிவந்த காட்ஃபாதர் வெளிப்படுத்தும் இன்னொரு முக்கிய உலகம், சைக்கோபாத் எனப்படும் மனநோய் கொண்டவர்கள் பற்றியது. சமூகத்தின் மீது அக்கறை இல்



லாத ஒரு தாதா எப்படிச் சிந்திக்கிறான்? எப்படிச் செயல்படுகிறான்? அவனுக்கு ஏன் குற்றவுணர்வு ஏற்படுவதில்லை? அவனுக்கு எது சரி, எது தவறு? தன் குடும்பத்தின் மீது அவனுக்கு அக்கறை இருக்குமா? அவனால் காதலிக்கமுடியுமா? தந்தைப் பாசம் உண்டா? நட்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பானா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு காட்ஃபாதர் சில வெளிச்சங்களை அளிக்கிறார்.

அஸ் குட் அஸ் இட் கெட்ஸ் (As Good As It Gets) திரைப்படத்தில் ஜாக் நிக்கல்ஸனின் செய்கைகள் அனைவருக்கும் முதலில் சிரிப்பையும் பிறகு ஆச்சரியத்தையும் பின்னர் வருத்தத்தையும் அளித்தன. ஒரு நாளைக்கு இருநூறு முறை அவருக்குக் கைகழுவியாக வேண்டும். அலமாரியைத் திறந்து ஒரு புது சோப்பை எடுத்துப் பிரிப்பார். கவரை குப்பைத் தொட்டியில் வீசிவிட்டு கைகளைத் தேய்த்துச் சுத்தமாக்குவார். பிறகு சோப்பை குப்பைத் தொட்டியில் வீசிவிடுவார். கை அழுக்கு பட்டு சோப் அழுக்காகிவிடும் அல்லவா? குழாயை மூடுவார். அடச்சே, மீண்டும் அழுக்கு. அலமாரியில் இருந்து இன்னொரு சோப். கழுவி முடித்ததும் அந்தப் புது சோப் மீண்டும் குப்பைத்தொட்டிக்கு அனுப்பப்படும். கை விரல்களைப் பார்ப்பார். திருப்தி.



மிகக் கவனமாக துணி ஒன்று கொண்டு குழாயை மூடிவிட்டு, அலமாரியைச் சாத்திவிட்டு... அடச்சே, மோதிர விரல் தீண்டிவிட்டதே... எடு இன்னொரு சோப்பை!

உணவகத்துக்குச் செல்லும்போது கையோடு ஒன்றிரண்டு முள்கரண்டி, ஸ்பூன்கள், உப்பு, சர்க்கரை பாக்கெட்டுகள், பை நிறைய நாப்கின் எடுத்துச் சென்றுவிடுவார். கையுறை அவசியம். கையுறை எதையும் தீண்டாமல் பார்த்துக்கொள்வது அதைவிட முக்கியம்.

எதுவும் வேண்டாம், யாரும் சுத்தமில்லை, எங்கும் மனநிறைவு இல்லை என்று ஒதுங்கி, தயங்கி வாழும் ஜாக் நிக்கல்ஸன், அப்ஸெஸிவ் அண்ட் கம்பல்ஸிங் டிஸ்ஸார்டர் (obsessive and compulsive disorder) என்னும் ஒருவகை குறைபாட்டால் அவதிப்படுகிறார். லியனார்டோ டாவின்சி, மைக்கேல் ஜாக்ஸன், ஹாரிசன் ஃபோர்ட் என்று பலருக்கும் இந்த வகைக் குறைபாடு இருந்தது. பல புதிர்களை விடுவித்த ஐன்ஸ்டீனால் தனது ஷூ லேஸை இறுதி வரை பிரச்னையின்றி முடிந்துகொள்ள இயலவில்லை.

உடல்நலன் மட்டுமல்ல, மனநலன் பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணங்களையும் பல சமயங்களில் நாம் சமூகத்திடம்தான் தேடவேண்டியிருக்கிறது. மருத்துவர்களால் மட்டுமே இந்தப் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துவிடமுடியாது என்பதைத்தான் இத்திரைப் படங்கள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. ●

எங்கள் ஊரில் சற்று வசதி படைத்தவர்கள் என்று அறியப்படுபவர்களின் பகுதியில் சுப்பாராவ் வசித்தாலும் அவன் பண விஷயங்களில் தாராளமாக இருக்க முடியாது என்று எல்லாருக்கும் தெரியும். ஒல்லியாக, உயரமாக இருப்பான். அவனுடைய அப்பா அவன் ஏழு வயது இருக்கும்போது இறந்துவிட்டார். அவன் எப்போதும் தோய்த்த சட்டை, பாண்ட்தான் அணிந்திருப்பான். ஆனால் அவன்தான் அவன் பகுதி கிரிக்கெட் கோஷ்டிக்குத் தலைவன், காப்டன். அவனுடைய கோஷ்டி எம்.சி.சி. என்று பெயர் வைத்துக் கொண்டது. எங்களுக்கும் அப்பெயர் மீது மையல் உண்டு. இல்லை என்றானவுடன் ஒய்.எம்.சி.சி என்று பெயர் வைத்துக்கொண்டோம்.

எம்.சி.சி. செல்வாக்கு வாய்ந்ததோடு செல்வ வளமும் கொண்டது. அந்தக் கோஷ்டிக்கென மைதானம் உண்டு. அங்கு ஆடுபவர்கள் அட்டகாசம் செய்தபடிதான் ஆடுவார்கள். சுப்பாராவ் அந்த அட்டகாசத்தில் சேரவும் மாட்டான்; கண்டிக்கவும் மாட்டான். ஆனால் எல்லாருமே அவன் மீது மரியாதை வைத்திருந்தது தெரியும்.

எங்கள் கோஷ்டியில் ஆட்டத்தைவிட முணுமுணுப்பது, கோள் சொல்வது, எதற்கெடுத்தாலும் முகத்தைத் தூக்கிக் கொள்வது - இவைதான் நிறைய இருக்கும். எங்களுக்கு என்று ஒழுங்கான விக்கெட் கீப்பர் கிடையாது. யாருமே அந்தப் பணிக்கு முன்வரவில்லை. ஹனுமந்தராவ் நான் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில் அந்தப் பணியை ஏற்றுக்கொண்டான். அவனும்தான் எவ்வளவு நாட்கள் கிரிக்கெட் ஆடிவிட்டான்! ஆனால் இப்போதும் பந்து வருவதற்கும் அவன் மட்டையை வீசுவதற்கும் சம்பந்தமே இருக்காது. எறும்பு நடக்கும் வேகத்தில் ஒரு போலர் பந்து போட்டால் கூட அவன் விக்கெட்டிலிருந்து பத்து அடி தள்ளி இருப்பான். அப்படி இருந்தும் பந்தை விட்டுவிடுவான். வேறு யாராவது தான் ஓடிப்போய் எடுத்தெறிய வேண்டும். அவனைப் பொறுத்துக்கொண்டதின் காரணம், அந்த கிளவ்ஸ்! அதன் நாற்றம், சகிக்க முடியாது.



நட்சத்திர நெடுங்கதை 4

சுப்பாராவ்

நாங்கள் பல குட்டி கோஷ்டிகளுடன் ஆடி ஜெயித்து விட்டோம். சில்கல்குடா கோஷ்டி ஒருமுறை ஆட வந்தது. அது எங்களுடையதைப் போன்றதுதான். ஆனால் அதில் ஹகீம் என்று ஒரு பந்து வீச்சாளன் இருந்தான். இடது கைப் பையன். அவனுடைய ஒவ்வொரு பந்தும் விக்கெட்டை நோக்கித்தான் வரும். அவனா

லேயே அவன் கோஷ்டி எல்லாப் பந்தயங்களிலும் ஜெயித்தது. ஹகீம் ஒரு பெரிய பள்ளியில் படித்திருந்தால் அப்படியே ரோஹிண்டன் பாரியா, ரஞ்சி டிராஃபி என்று ஆடி டெஸ்ட் மாட்ச் வரை வந்திருப்பான். ஆனால் ஏழை. அவன் என்னைச் சொல்லிச் சொல்லி அவுட் செய்த போதுகூட எனக்குக் கோபம் வரவில்லை. ஆனால், அந்தக் கோஷ்டியோடு கடைசியாக ஆடியபோது, நான் ஹகீமிடம் அவுட் ஆகாமல் எங்கள் கோஷ்டியை ஜெயிக்க வைத்தேன். எங்கள் கோஷ்டிப் பையன் ஒருவன் கை குலுக்கவில்லை. ஆனால் ஹகீம் கை குலுக்கினான். நான் பெரிய ஆற்றல் உடையவன் இல்லை. ஆனால் ஹகீம் அபூர்வமானவன். அவனுக்கிருந்த ஒன்றிரண்டு வாய்ப்பும் ரஜாக்கார் சண்டையில் போயே போய்விட்டன. இப்போது இருக்கானோ இல்லையோ? என்ன செய்து கொண்டிருப்



அசோகமித்திரன்

அத்திப்பழம்...

நீங்கள் அதிகம் அக்கறை எடுத்து ருசிக்காத அத்திப் பழத்தின் மகிமை என்னென்று தெரியுமா?

நீங்கள் உட்கொள்ளும் 100 கிராம் அத்தியில் 80 கலோரி சத்து இருக்கும். இரத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கும்., உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து இதயம் சீராக இயங்கவும், உறுதியுடன் இருக்கவும் உதவுகிறது. கடுப்பைப் போக்கும். தொண்டைப் புண்ணுக்கு நல்லது. மூல நோய், கல்லீரல் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளின் சிறுநீர் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும். மலக்கட்டை நீக்கும். பித்தத் தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும்.



பான்? அந்த நாள் ஏழை முஸ்லிம்களுக்கு வேலை, பூ விற்பது!

நாங்கள் சில்கல்குடாவைத் தோற்கடித்த விஷயம் எம்.சி.சி.க்குத் தெரிந்து விட்டது. அவர்களுடைய அட்டகாசம் ஹகீமிடம் பலிக்கவில்லை. அந்த ஒரு வெற்றியால் நாங்கள் ஏதோ தேசிய கோஷ்டி போலக் கருதப்பட்டோம்.

சுப்பாராவ் என்னுடன் பேசினான்: ''நீ சிங்கல்குடாவைத் தோற்கடித்தாயாமே?''

முதலில் எனக்கு அது மறந்துவிட்டது. நாங்கள் படுதோல்வி அடைந்த பந்தயம் தான் ஞாபகம் இருந்தது.

''அப்படியா?''

''இதானே வேண்டாங்கிறது?''

''ஹகீம் மாதிரி இந்த ஊரிலே இன்னொரு போலர் கிடையாது. நாங்கள் ஜெயித்தோம் என்றே தோணவில்லை.''

''ஜெயித்தாயா இல்லையா?''

''சரி.''

''எங்களோடு ஆட வேண்டும்.''

''எம்.சி.சி.யோடயா?''

''ஆமாம். ஏன்?''

''நாங்கள்லாம் ரொம்பச் சின்ன கோஷ்டிப்பா.''

''அதெல்லாம் பேசாதே. இந்தத் தடவை சனிக்கிழமையும் லீவு. அதனாலே நாம இரண்டு நாள் மாட்ச் ஆடலாம்.''

''இரண்டு நாளா?''

''ஏன்? இரண்டு இன்னிங்ஸ் ஆடுவோம்.''

''எல்லாம் ஒரே நாள்லே முடிஞ் சிடும்.''

''சரி - இந்தச் சனிக்கிழமை - பத்து மணிக்கு ஆரம்பிச்சுடுவோம்.''

''நான் ஒன்பது மணிக்கே வந்துடறேன். பேசாமே ஒரு நாள் மாட்ச் வைச்சுக்கலாம்.''

''நான் நீங்க ஆடறதைப் பார்த்திருக்கேன். எங்களிடம் ஹகீம் கிடையாது.''

''ஏன், ராம்சந்தர் இருக்கானே?''

சுப்பாராவ் சிரித்தான்.

''சரி, அவன் பெரிய போலர்.''

''எங்களுக்கு அவன் பெரிய போலர்.''

''சரி, சனிக்கிழமை காலை வந்துவிடு.''

''என் கோஷ்டிக்காரங்க நம்பவே மாட்டாங்க.''

''எதை?''

''எம்.சி.சி. எங்களோடு ஆடறது...''

''என்னப்பா, சில்கல்குடாவெல்லாம் தோக்கடிச்சிருக்கே.''

எனக்கு மிகவும் வெட்கமாக இருந்தது. பெருமையாகவும் இருந்தது. நான் இல்லை என்றால் ஒய்.எம்.சி.சி.யோடு எம்.சி.சி. மாட்ச் ஆடுமா?

வழக்கம் போல முணுமுணுப்பு. இந்த முணுமுணுப்புக்காரர்களுக்கு இந்த முறை நான் பாடம் கற்பித்துவிட வேண்டும் என்று

முடிவு செய்துகொண்டேன்.

நாங்கள் சனிக்கிழமை, எங்களுக்குச் சாத்தியமான வெள்ளைச் சட்டை, பாண்ட் அணிந்துகொண்டு எம்.சி.சி. மைதானத்துக்குப் போனோம். சுப்பாராவ் பத்து மணிக்கு வந்துவிட்டான். ஆனால் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஒவ்வொருவராக வந்தார்கள். பாதிப் பேர் காரில் வந்து இறங்கினார்கள்.

முதலில் எம்.சி.சி. பாட்டிங். ஹனுமந்த் ராவ் அவனிடத்தில் போய் நின்றான். அவர்கள் எங்கள் கட்சியில் லார்வுட், ட்ருமன் போல போலர்கள் இருப்பார்கள் என்று நினைக்கக்கூடும். அதே நேரத்தில் கோமாளித்தனமாகவும் இருக்கும். என் கவலை, ஹனுமந்த்ராவ் கோபித்துக் கொண்டு போகக் கூடாதென்று. அந்த நேரத்தில் எல்லாருக்கும் அந்த மாட்ச் உண்மையறியும் அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் திட்டமிட்டிருந்தேன். 'எனக்கு போலிங்கே தரதில்லை' என்று எப்போதும் முணுமுணுக்கும் ராஜுவுக்குப் புதுப் பந்தைத் தந்தேன். அவன் பந்து போடப் போகவில்லை. ''உனக்கேது புதுப் பந்து?'' என்று கேட்டான்.

''எம்.சி.சி.''

''இது எம்.சி.சி.யோட பந்தா? அதான் எனக்கு போலிங் தரே.''

''இதைப் பார். இது எம்.சி.சி.தோ, ஒய்.எம்.சி.சி.தோ... பந்து பந்துதான்... இன்னிக்கு நீதான் ஒபனிங் போலர்.''

அவன் அதற்கும் முணுமுணுத்துக் கொண்டே போனான். முதல் ஓவரில் பதின்மூன்று ஓட்டங்கள். அவன் போட்ட இரண்டாவதில் பன்னிரண்டு ஓட்டங்கள். அவனுக்கு போலிங்கே தரக்கூடாது என்று சொல்ல இப்போது பத்துப் பேர் இருப்பார்கள்.

எனக்கு நம்பிக்கையான நாராயணன், அவன் பங்குக்கு இரண்டு பேரை ஆட்டமிழக்கச் செய்தான். நான் மூன்று பேரை அவுட் செய்தேன். ஆனால் யாருமே புரிந்துகொள்ள முடியாத வகையில் போலிங் போடும் ராமநாதன் நான்கு! நியூட்டன் விதி என்று ஒன்றிருக்கிறது. பந்துவீச்சில் அது மிக நுட்பமாகச் செயல்படும். அந்த விதியைத் தெரிந்து பந்து வீசுபவன் யாரையும் திணற அடிக்க முடியும். ஆனால் ராமநாதன் பந்து? அவன் போட்டால் அதற்கு மட்டும் நியூட்டன் விதியிலிருந்து விதிவிலக்குப் போல உருண்டு வரும். உருண்டு வரும்போது திசை மாறும். பிராட்மன் பாடிலைன் போலிங்கைச் சமாளித்தார். ஆனால் அவரால் ராமநாதனிடம் என்ன செய்யமுடியும்? அவுட் ஆகிவிட்டு ஒன்றும் புரியாமல் திரும்ப வேண்டும்.

எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. சிக்ஸர், சிக்ஸராகக் கிளப்பும் ராம்சந்தர் அன்று

தலைவரே! ஒரு கூட்டத்துல நீங்க பேசணும். வர்றீங்களா?

''எவ்வளவு நேரம் பேசலாம்?

''நீங்க எவ்வளவு நேரம் வேணாலும் பேசலாம். ஆனா ஆடியன்ஸ் 10 நிமிஷம் மட்டும் தான் இருப்பாங்க.''

- சென்னிமலை சி.பி.செந்தில்குமார்



தெரிஞ்சுக்கோங்க...

எப்போ... எப்படி சாப்பிடணும்?

முன்பு உண்ட உணவு செரித்து பசி உண்டாகியிருக்க வேண்டும். இயற்கை உபாதைக்குரிய உணர்வு இருந்தால், கழித்த பிறகே உண்ண வேண்டும். சூடானவையும், எளிதில் சீரணமாகக் கூடிய உணவு வகைகளும் சிறந்தவை. மிகவும் குறைவாகவோ, மிகவும் அதிகமாவோ உண்ணக் கூடாது. மிக மெதுவாகவோ, மிக வேகமாகவோ இல்லாமல் கூழ்போல மென்று உண்ண வேண்டும். கோபமாகவும், துன்பப்படும் பொழுதும் உணவு உட்கொள்ளக்



கூடாது. உணவு உண்டவுடன் சிறிது நடப்பது நல்லது. உட்காரு வதோ படுப்பதோ, ஓடுவதோ கூடாது. காலை உணவு உண்பது மட்டும் முக்கியமல்ல; அது சத்துள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். நீடித்த உடல் நலத்துக்கு அடித்தளமாக இருப்பது காலை உணவுதான். உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். கொலஸ்டிரால் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். இருதயக்கோளாறு ஏற்படும் வாய்ப்பு குறையும். முதலில் கடினமான உணவுப் பொருட்களையும், பிறகு மிருதுவான பொருட்களையும் உண்ட பிறகு, திரவப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண் டும். வேலை செய்து, நடந்து வெயிலில் அலைந்து களைத்துள்ளபோது உண்பதோ, பருகுவதோ கூடாது.

- சி.பி.செந்தில்குமார்

ஒரு ரன். சுப்பாராவ் பதின்மூன்று, பிரதாப் சிம்மா (இவன் ஜெய்சிம்மாவின் அண்ணன்) இரண்டு. எம்.சி.சி.யைச் சரியாக எண்பதுக்குத் தீர்த்துவிட்டோம்.

முணுமுணுப்பதில் ராஜுவோடு மதன் மோகன் என்ற பையனும் சேர்த்தி. நான் அவர்கள் இரண்டு பேரையும் முதலில் அனுப்பினேன். எம்.சி.சி.யிடம் நல்ல வேகப் பந்துக்காரர்கள் உண்டு. அவர்கள் ஹகீம் தரத்திலில்லை என்றாலும், எங்களைவிட மேலானவர்கள்.

ராஜு முதல் பந்திலேயே காலில் அடி வாங்கிக் கொண்டான். ஒருமாதிரி முதல் ஓவரைச் சமாளித்தான். ஆனால், இரண்டாவது ஓவரில் சுப்பாராவ் பந்தில் அவனுடைய விக்கெட் பறந்தது. அதே ஓவரில் மதன்மோகனும் மிகக் கேவலமாக அவுட்! நான் எப்போதும் நம்பிய அலெக் ராஸ்கூட அவுட்டான போது, எனக்கு மிகவும் கவலையாகிவிட்டது. ஆனால் நானும் ராமநாதனும் வெகுநேரம் ஆடினோம். ஐம்பது, அறுபது... எண்பது, தொண்ணூறு, நூறு... நூற்றிருபத்தெட்டு!

எம்.சி.சி.க்காரர்கள் இரண்டாம் முறை ஆட ஆரம்பித்தார்கள். நான் சுப்பாராவிடம், ''இன்னைக்குப் போதும்ப்பா,'' என்றேன். அவனுடைய ஆட்டக்காரர்கள் உடனே ஒப்புக்கொண்டார்கள். மௌனமாக எல்லாரும் வீடு திரும்பினோம்.

அடுத்தநாள் என் கட்சியில் ராஜு வரவில்லை. சுப்பாராவ் கோஷ்டியில் இரண்டு பேர் வரவில்லை. இருப்பவர்களை வைத்து ஆடினோம். இந்தமுறையும் அவர்கள் சொல்லி வைத்தாற்போல் முதல் இன்னிங்ஸ் எண்பதுக்கே அவுட். நாங்கள் முப்பத்திரண்டு எடுத்தால் போதுமானது.

இந்தமுறை நான் முதலிலேயே ஆடப்

போனபோது யாரும் வாய் பேசவில்லை. அந்த இரு நாள் எம்.சி.சி. மாட்ச், நான் ஓராண்டு காலம் செய்ய முடியாததைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டது. இனிமேல் முணு முணுப்புகள் இருக்காது.

இந்த முறையும் அலெக் ராஸ் முதலி லேயே அவுட் ஆகிவிட்டான். எங்கள் கோஷ்டியிலேயே மிகவும் சிறுவனான ஸ்ரீராம் தைரியமாக ஆடினான். நாங்கள் இருவருமாக முப்பதுக்கு வந்துவிட்டோம்.

அப்போது எம்.சி.சி.யின் அரட்டை வாய் ராம்சந்தர் போட்ட பந்து என் மட்டையில் பட்டுப் பின்புறம் போயிற்று.



எங்கள் கோஷ்டியில் அது சர்வ சகஜம். ஆனால் எனக்கு சுப்பாராவ் பின்னால் நின்றிருந்தது தெரியாது. அவன் பிடித்து விட்டான். அதையும் நான் பார்க்கவில்லை. நான் அடுத்த பந்துக்காக நின்று கொண் டிருந்தேன். ராம்சந்தர் அவனிடத்திலிருந்து சிரித்துக் கொண்டிருந்தான்.

''என்ன?''

''நீ அவுட்...''

''எப்படி?''

''பின்னால் பார்.''

பின்னால் சுப்பாராவும் சிரித்துக் கொண் டிருந்தான். ''நீ அவுட்டப்பா,'' என்றான்.

''எப்படி?''

''நான் காட்ச் பிடிச்சேம்பா.''

''நான் எங்கே காட்ச் கொடுத்தேன்?''

''ஸ்லிப்புலே.''

எங்கள் அளவில் ஸ்லிப்பில் பிடிபட்டு அவுட்டாவது அதுவே முதல்முறை.

''சும்மா போ. இன்னும் இரண்டு ஓட் டந்தானே,'' என்று சுப்பாராவ் சொன்னான்.

அந்த இரண்டு ஓட்டங்களுக்குள், இன் னொருவன் அவுட்! நாங்கள் ஜெயித்தோம் என்றாலும், அந்தத் திணறல் எல்லா உற் சாகத்தையும் அடித்துவிட்டது.

எம்.சி.சி.க்காரர்கள் முகத்தில் ஈயாட வில்லை. சுப்பாராவ் ஒருவன்தான் என் னைத் தட்டிக்கொடுத்து, ''நான் சொல்

நான் சுப்பாராவைத் தோற்கடித்திருக்கலாம். ஆனால் இன்றும் என்வரை ஜெயித்தவன் அவன்தான்.

லலே? உன்னது நல்ல டைம்ப்பா'' என்றான்.

நான் 'சரி', 'ஆம்' என்று சொல்ல வில்லை.

அந்த மாட்ச்சுக்குப் பிறகு நாங்கள் யாருமே கிரிக்கெட் விளையாடவில்லை. ரஜாக்கார்கள் எங்கள் மைதானங்கள் அனைத்தையும் கைப்பற்றிக் கொண்டார் கள். சில மாதங்கள்தான்! ஆனால் அதற்குள் எல்லா கோஷ்டிகளும் கலைந்துவிட் டன.

நான் சுப்பாராவைத் தோற்கடித்திருக் கலாம். ஆனால் என் ஒருவனை ஸ்லிப்பில் காட்ச் பிடித்து அவுட்டாக்கிவிட்டான். இது நடந்து அறுபது ஆண்டுகள் ஆகின்றன. ஆனால் இன்றும் என்வரை ஜெயித்தவன் சுப்பாராவ்தான்!

o

அமெரிக்க தபால்தலையில் பிள்ளையார்

பிள்ளையார் மட்டுமில்லை! சீனிவாஸ பெருமாள், கிருஷ்ணர், முருகன் என்று நம்மூர் தெய்வங்களெல்லாம், 44 செண்ட் தபால் தலையாக (ஒரு சாதாரண கவருக்குரியது) அமெரிக்காவில் இப்போது கிடைக்கிறது.

மிக வேகமாக அதிகரித்துவரும் இ.மெயில், குறைந்த கட்டணத்தில் கூரியர் சேவை, இவற்றால் தபால் அனுப்புவர்கள் குறைந்துகொண்டே வருகிறார்கள் என்பதால் அமெரிக்க அஞ்சல்துறை தங்கள் சேவையைப்







பிரபலமாக்க அதிரடி நடவடிக்கைகள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. சிறிய நகரங்களில் காரில் வரும் தபால்காரர் வந்த தபாலைக் கொடுத்துவிட்டு நம்மிடம் ஏதாவது இருந்தால் வாங்கிப்போகிறார்கள். இரவு திறந்திருக்கும் தபால் நிலையம், ஆங்காங்கே ஸ்டாம்ப்புகள் விற்கும் மிஷின்கள், அஞ்சல் துறையால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கடைகள் என படிப்படியாகப் பல மாற்றங்கள்.

ஸ்டாம்ப் வாங்க தபால் நிலையம் போக வேண்டாம்; நமக்கு வேண்டிய தபால்தலைகளை ஆர்டர் செய்தால் வீடு தேடி வருகிறது. அதைவிட அழகான வசதி, தேர்ந்தெடுத்த நம் குடும்பத்தினரின் படத்தை கம்யூட்டரில் அவர்கள் இணையதளத்தில் அப்லோட் செய்தால், அனுப்பிய படங்களை ஸ்டாம்ப் ஆகச் செய்து தருகின்றன அங்கீகரிக்கப்பட்ட கம்பெனிகள். இந்த ஸ்டாம்ப்களை போஸ்ட் ஆபீஸ்களில் வாங்கிய ஸ்டாம்ப்களைப் போலப் பயன்படுத்தலாம். பண்டிகை காலங்களில் குடும்ப ஃபோட்டோ, திருமண அழைப்புக்கு மணமக்கள், பிறந்தநாள் அழைப்புக்குக் குழந்தையின் படம் என இந்த ஸ்டாம்ப்புகள் இப்போது பிரபலமாகிவிட்டன.

ஆறு ஆண்டுகளுக்கு முன்[illegible]ரே த[illegible]யோர் நிறுவனங்களை இதுபோல ஸ்டாம்ப் தயாரித்து விற்க அனுமதித்திருக்கிறார்கள் என்றாலும், இதை முதலில் செய்திருப்பது அட்லாண்டாவில் உள்ள இந்தியர் ஒருவருக்குச் சொந்தமான கம்பெனிதான். அவர்கள் வெளியிட்டிருக்கும் இந்துக் கடவுள் பட ஸ்டாம்ப்புகள், இப்போது அமெரிக்க வாழ் இந்தியர்களிடையே மிகவும் பிரபலம்!

– ரமணன்

அரங்கேற்றம்

ஆவலுடன் அவள் என்னிடம்
கவிதை எழுதித்தரக் கேட்டபோது
பிரியமான குழந்தை என் கையில் தவழ்ந்தது

பொறுத்திரு கொஞ்சம்
கொஞ்சிவிட்டு வருகிறேன் குழந்தையுடன்
என்றேன்.

தடைப்படுத்த முடியாத சுவாசக் காற்றாய்
குழந்தை என் நெஞ்சில் குழைந்தது.

பிஞ்சு விரல்களை நீவி
உதடுகளால் ஒத்தடம் கொடுத்தேன்.

கிளைவிட்ட பார்வைத் தளிர்களில்
விநோதக் காட்சிகளைப் பூக்கவைத்தேன்

அன்றலர்ந்த செம்மலராய்
இதழ்விரித்த மழலையில்
ஆதிமனிதனின் வார்த்தைகளை
மிகத் தெளிவாய் மொழிபெயர்த்தேன்.

குறுங்கால் விரல்களால் என் முகவெளியில்
தென்றலைப் படர்த்திய நன்றிக்காக
அதன் அடிநுனியில் முத்தம் தந்தேன்.

ஒரு மலர்மாலையை
என் தோளில் அணிந்தது
குழந்தையின் எச்சில்!

அது புத்துணர்ச்சியுடன் சிரித்தபோது
நான் அழுதுவிட்டேன் மனக்கிளர்ச்சியில்!

வா, கவிதையெழுதித் தருகிறேனென்று
அவளை அழைத்தேன் அருகில்.

'நானே எழுதிக் கொண்டேன்
குழந்தையைப் பார்த்து' என்றாள்.

— அபிமானி





'காதலாவது... கத்திரிக்காயாவது' என்பது நாம் சாதாரணமாகக் கேட்கும், காதலை இழிவுபடுத்தும் ஒரு வாசகம். ஆனால், கடந்த சில மாதங்களாகக் கத்திரிக்காயை காதலிப்பவர்கள் தேசம் முழுவதும் பொங்கி எழுந்திருக்கிறார்கள். கேரளத்தில் மாராரிக்குளம் என்ற சின்னஞ்சிறு கிராமத்திலிருந்து, பெங்களூருவின் லால்பாக்வரை தேசத்தில் பல இடங்களில் 'கத்திரிக்காய் விழாக்கள்', குறும்பட வெளியீடு என பெரிய விஞ்ஞானிகள், கலைஞர்கள் பங்கேற்கின்றனர்.

பீதியைக் கிளப்பும் 'Bt'

என்ன அப்படி கத்திரிக்காய் மீது திடீர் காதல்?

கடந்த சில ஆண்டுகளாகப் பேசப்பட்டு வந்த மரபணுக்களின் உருமாற்ற முறையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது ஒரு புதிய வகை கத்திரிக்காய். இதைப் பயிரிட அனுமதி அளிக்கப்பட்டிருப்பதுதான் 'கலவர' நிலவரத்துக்குக் காரணம். Bt ('bacilus thuringiensis') கத்திரிக்காய் என அழைக்கப்படும் இந்த வகை கத்திரிக்காய்தான், உலகிலேயே காய் வகைகளின் மரபணு மாற்றத்தில் பிறந்த முதல் குழந்தை.

அது என்ன Bt?

கத்திரிக்காய் பயிர் வளரும்பொழுதே அதில் ஒரு பாக்டீரியாவும் வளருகிறது.



* நம்மாழ்வார்

'கலவர' கத்திரிக்காய்!

இது காயில் சிறு துவாரங்களை உருவாக்குவதோடு காயை முழு அளவில் வளரவிடாமல் செய்துவிடுகிறது. இதைத் தடுக்க பலமுறை பூச்சிக் கொல்லி மருந்திட வேண்டும். விதையில் மரபணு மாற்றம் செய்யும்போது, இந்த நுண்ணுயிர் இல்லாமல் தயாரிக்கப்படும் விதைதான் Bt. இந்த விதையிலிருந்து விளையும் பயிர்களுக்கு மருந்தடிக்கத் தேவையில்லை. காயிலேயே பூச்சிமருந்து இயல்பாக இருக்கும். காய்கள் பூச்சியில்லாமல் பெரிய அளவில் இருக்கும். ஒவ்வொரு விதையும் அதிக மகசூல் கொடுப்பதால், பயிரிட குறைவான இடமிருந்தால் போதும். விவசாயி மீதமுள்ள இடத்தில் வேறு பயிரிடலாம்.

* அன்புமணி



'இன்னும் பத்து ஆண்டுகளுக்கு நமது நாட்டுக்கு வேண்டாம்!'

குறைவான இடத்தில் நிறைந்த அளவு உற்பத்தி, குறைவான உற்பத்திச் செலவு எனப் பல வசதிகள். இதை இந்தியாவில் பயிரிடவும், இதில் ஏழு வகை விதைகளைத் தயாரிக்கவும் மஹாராஷ்டிர மாநிலத்தில் ஒரு நிறுவனத்துக்கு அனுமதி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அனுமதி அத்தனை எளிதாக அளிக்கப்படவில்லை. வேளாண்மை அமைச்சகத்தின் கீழ் இயங்கும், மரபணுப் பொறியியலில் உருவாகும் தாவரங்களுக்கு ஒப்புதல் வழங்கும் உயர்மட்டக் குழு, விவசாய விஞ்ஞான நிபுணர் குழுவின் உதவியுடன் பல கட்டங்களில் இரண்டாண்டு பரிசோதித்த பின்னரே ஒப்புதல் வழங்கியிருக்கிறது.

''சோதனை செய்த ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் பல குறைபாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டியிருக்கின்றன. அதையெல்லாம் விதை உற்பத்தி நிறுவனம் மறைத்திருக்கிறது. அதை வெளியிட வேண்டும்'' என இயற்கை வளத்தைக் காக்கப் போராடும் தன்னார்வ அமைப்புகள் குரல் எழுப்ப, தயாரிப்பு நிறுவனம், 'அதை வெளியிட்டால் எங்களது தயாரிப்பு முறையின் ரகசியங்களைப் போட்டியாளர்கள் அறிந்து கொண்டு விடுவார்கள். அதனால் முடியாது' என்று சொல்கிறது.

தனி மனிதனின் வலுவான ஆயுதமான தகவல் உரிமைச் சட்டத்தைக் கையில் எடுத்து வழக்கு தொடர்ந்தன போராடும் அமைப்புகள். தீர்ப்பு வருவதற்குள் 'கசிந்த' சோதனை செய்த நிறுவனங்களின் ரிப்போர்ட்களின் மீது ஊடகங்களில் விவாதம் தொடங்கிவிட்டது. முன்னாள் அமைச்சர் அன்புமணி, பிரதமருக்கு எழுதிய கடிதத்தில் 'இன்னும் 10 ஆண்டுகளுக்கு நமது நாட்டுக்கு வேண்டாம்' என எழுதியிருக்கிறார். 'க்ரீன் பீஸ்' என்ற சர்வதேச அமைப்பின் வேளாண்மை விஞ்ஞானி இந்தியாவுக்கு வந்து அறிக்கையையும் அதன் இணைப்புகளையும் ஆராய்ந்து, மிக முக்கிய பரிசோதனைகள் செய்யப்படவே இல்லை என்பதையும், குறைகளையும் ஆபத்துகளையும் பட்டியலிட்டுள்ளார். ''இந்த நிறுவனம் கால்நடைகளின் உணவுக்காக மரபணு மாற்றத்தில் சோளம் மற்றும் சோயா விதைகள் தயாரித்தது. அவை விளைவித்த ஆபத்தினால், வழங்

ரமணன்

கிய அனுமதியை அமெரிக்க அரசு ரத்து செய்ய முடிவெடுத்திருக்கிறது. அந்த நிலையில் இந்தியாவைப் பரிசோதனைக் கூடமாகவும், இந்திய மக்களை சோதனை எலிகளாகவும் பயன்படுத்த அரசாங்கம் அனுமதிக்காது என்றே நம்புகிறேன்'' என்பது இவர் போட்ட குண்டு!



* சுவாமிநாதன்

சோதனை ஆராய்ச்சி முடிவுகளை நிறுவனம் முழுமையாக வெளியிட வேண்டும் என நீதிமன்றம் உத்தரவிடுகிறது. அரசு உண்மை நிலையை அறிய வேளாண்மை விஞ்ஞானிகள், அறிஞர்கள், அதிகாரிகள் கொண்ட மறுபரிசீலனைக் குழுவை அமைக்கிறது. இந்தக் குழுதான் இப்போது மஹாராஷ்டிரா முயற்சிகளுக்கு அனுமதியளித்திருக்கிறது!



* விஜய் சிவா (பாடகர்)

திரு பி. எம். பார்கவா உலகமறிந்த ஒரு மரபணு இந்திய விஞ்ஞானி. இவர் ஒரு கூட்டத்தில், அனுமதியளிக்க நிர்பந்திக்கப்பட்டதாக குழுவின் தலைவர் தம்மிடம் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிவித்ததாகப் பேசியது, மீடியாவுக்குக் கிடைத்த அதிகப்படியான அவல்!

''**செ**டியில் மருந்தடிக்க வேண்டாம், விதையிலேயே பூச்சிக்கொல்லி மருந்திருக்கிறது என்றால் அது விஷ விதை'' எனச் சீறுகிறார்கள் இயற்கை விவசாய ஆர்வலர்கள்.

''வரும் ஆண்டுகளில் நமது காய்கறித் தேவைகளை அதிநவீன விவசாய முறைகளும் இம்மாதிரி விதைகளும் இல்லாமல் சமாளிக்கமுடியாது. விதைகளில் பூச்சிகளை எதிர்க்க சேர்க்கப்படும் விஷயங்கள் மனிதர்களைப் பாதிக்காது'' என்று விஞ்ஞானிகள் வாதாடுகிறார்கள்

விதை உற்பத்தி செய்யும் அமெரிக்க நிறுவனம் விஞ்ஞானிகள் என்ற போர்வையில் தங்கள் ஏஜெண்ட்களை நுழைத்து இந்தியாவைச் சுரண்டுகிறது என இடதுசாரிகளும் போராட ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். உலகிலேயே அதிகம் கத்திரிக்காய் விளையும் நாடுகளில் (2500 வகைகள்) ஒன்றான இந்தியாவில், Bt வெற்றி பெற்றால், எளிதில் உலக மார்க்கெட்டைக் கைப்பற்றி விடலாம் என்பதால் இந்தியாவைக் குறிவைக்கிறார்கள் என்பது இடதுசாரிகளின் வாதம்!



* ரேவதி

விஷயம் விவசாயத்திலிருந்து அரசியலாகிக் கொண்டிருப்பதை உணர்ந்த மத்திய அரசு, நிலைமை மேலும் மோச



ரெண்டு மனநல மருத்துவர்கள் சந்திச்சா எப்படி விஷ் பண்ணிப்பாங்க?

நீங்க நல்லாயிருக்கீங்க... நான் எப்படியிருக்கேன்?

'நெட்'



மாகி விடாமலிருக்க நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கியிருக்கிறது. மாநிலங்களில் கருத்து கேட்கும் கூட்டங்கள் நடத்தி மக்கள் கருத்தை அறிந்த பின்னர்தான் முடிவெடுப்போம் என அமைச்சர் ஜெயராம் ரமேஷ் அறிவித்திருக்கிறார். தாமே பங்கேற்கப் போவதாக அவர் அறிவித்த மாநிலக் கூட்டங்களின் பட்டியலில் தமிழ்நாடு மிஸ்ஸிங்! (காரணம் அரசியல்!) கொல்கத்தாவில் நடந்த முதல் கூட்டத்தில், அமைச்சர் கடும் எதிர்ப்பைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. இதற்கிடையே சில மாநிலங்கள் இந்தத் திட்டத்தை ஆதரிக்கவில்லை.

இந்நிலையில் பாதுகாப்பான உணவுக்கான 'ஸேஃப் ஃபுட் அலயன்ஸ்' என்ற கூட்டமைப்பு, Bt கத்திரிக்காயின் அறிமுகத்தை எதிர்த்து ஒரு பேரணியை சென்னை கடற்கரையில் நடத்தியது. அதில் பங்கேற்றவர்கள் இந்த வகைக் காய்களை ஏற்க மாட்டோம் என உறுதிமொழி எடுத்துக்கொண்டனர்.

பேரணியில் பங்கு பெற்ற பலரில், கர்நாடக இசைக் கலைஞர் விஜய் சிவாவும் ஒருவர். நீங்கள் எப்படி இங்கே எனக் கேட்டபோது, ''ஏன் சார்? சங்கீதக்காரர்களுக்கு சமூக உணர்வில்லை என்று நினைத்து விட்டீர்களா? மரபணுவை மாற்றியமைப்பது என்பது இயற்கையின் அமைப்பை எதிர்த்துப் போரிடுவதைப் போன்றது. நாம் இயற்கையோடு இசைந்து வாழ அடுத்த தலைமுறைக்குச் சொல்லித் தர வேண்டும்'' என்றார்.

இந்த Btகத்திரிக்காய் மறுப்பு இயக்கத்தில் ஒரு தீவிர உறுப்பினரான நடிகை, இயக்குநர் ரேவதியிடம் கேட்டபோது... ''புள்ளி மாதிரி சிறு ஓட்டையிருந்தால் அதிக மருந்தடிக்காத நல்ல வகை காய் என்று சொல்லி வளர்க்கப்பட்டவள் நான். இந்தக் கத்திரிக்காயை பூச்சி சாப்பிட முடியாத அளவில் மருந்து சேர்க்கப்பட்டிருக்குமென்றால், நாம் எப்படி சாப்பிட முடியும்?''

இந்திய வேளாண் விஞ்ஞானி டாக்டர் சுவாமிநாதன் சொல்கையில், ''முதலில் பரிசோதனைகள் சுதந்திரமாக இயங்கும் அமைப்பினால் செய்யப்படவில்லை. விதைத் தயாரிப்பு நிறுவனங்களும், பயிரிட்டுப் பார்த்தவர்களும் செய்த சோதனை முடிவுகளை ஏற்பது

ரவுடி
பயந்தான் –
காதல் கடிதம் கொடுக்க...
நல்லவர் கெட்டவர்
எவரையும் விட்டுவைப்பதில்லை
பாழாய்ப்போன காதல்!

முத்து ஆனந்த்

ஆபத்தை விளைவிக்கும். மேலும் இந்தப் பயிரை ஏற்கெனவே பல மாற்றுப் பயிர்கள் விளையும் நிலத்தில் அறிமுகப்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது'' என உறுதியாகச் சொல்கிறார்.

இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானியும் இந்திய இயற்கை உழவர் இயக்கத்தின் தலைவருமான நம்மாழ்வார் கூறுகையில், ''இந்த விதையில் இருக்கும் பூச்சிமருந்தால் மனுஷங்க சாகமாட்டாங்கன்னு சொல்லிக்கிட்டிருக்காங்க. அது எங்களுக்கும் தெரியும். ஆனா நாளாவட்டத்தில் இது சந்ததியை விருத்தி செய்யும் சக்திக் குறைவு போன்ற பல விபரீத விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

இந்தக் கத்திரிக்காய் நமது வேலூர் முள் கத்திரிக்காய், நாகப்பட்டினம் கத்திரிக்காய்களைவிட எந்த வகையில் நல்லது என்று தகவல் அறியும் சட்டத்தின் மூலம் நாங்க கேட்டதற்கு. இன்னும் சோதனை செய்யவில்லை என்று பதில் அனுப்பியிருக் கிறார்கள். அப்படின்னா சோதனை செய்யாத காயைத்தானே அவசர அவசரமாகக் கொண்டுவரப் பார்க்கிறாங்க?'' என்று சீறுகிறார்.


ரோகிணி

'கத்திரிக்காயில் ஆரம்பித்திருக்கும் மரபணு மாற்றக் குறுக்கீடு கடைசியில் அரிசி வரை போகும் ஆபத்திருக்கிறது.'

சமூக ஆர்வலரான நடிகை ரோகிணி சொல்கையில், ''ஆஸ்திரியாவில் இதைப் பயன்படுத்துவதால் மிகப் பெரிய ஆபத்துகள் விளைந்திருப்பதால், அனேகமாக எல்லா ஐரோப்பிய நாடுகளும் தடைசெய்திருக்கும் விஷயம் இந்த Bt. கத்திரிக்காயில் ஆரம்பித்திருக்கும் மரபணு மாற்றக் குறுக்கீடு மற்ற வகைகளுக்குப் பரவி கடைசியில் அரிசி வரை போகும் ஆபத்திருக்கிறது'' என்றார்

கேரள முதல்வர் அனுமதியில்லை என அறிவித்துவிட்டார். கர்நாடக மாநிலமும் அனுமதி மறுத்துவிட்டது. வங்காளம், ஆந்திரா, ஒரிசா மாநிலங்களில் கடுமையான எதிர்ப்பு கிளம்பியிருக்கிறது. தமிழகத்தில் பரிசோதனைகளின் முடிவு வரும்வரை பயிரிட அனுமதியில்லை என அரசு அறிவித்திருக்கிறது!



கல்கி ஷோகேஸ்

KDHS

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சகலமும் கிடைக்கும் எக்ஸ்க்ளுசிவ் ஹெல்த் ஸ்டோர் இது. மைலாப்பூரில் கடந்த 30 ஆண்டுகளாக மிகப் பிரபலமாக விளங்குவது கருப்பையா பார்மசி. அதிகரித்துவரும் சர்க்கரை நோயாளிகளின் நலனை மனத்தில் கொண்டு, ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன்னால், **கருப்பையா டயபட்டிக் அண்டு ஹெல்த் ஸ்டோர்** துவங்கப்பட்டது. அதன் நிர்வாகி முத்துராமனைச் சந்தித்தபோது...

டயபடீஸ்காரர்களுக்காகப் பிரத்யேகக் கடையை சென்னையில் நாங்கள் மட்டுமே நடத்திவருகிறோம். எங்கள் முயற்சிக்கு மிக நல்ல வரவேற்பும் இருக்கிறது.

டயபட்டீஸ் நோயாளிகளுக்கு அவசியமான அலோபதி மருந்துகள், பிரபல ஆயுர்வேத மருந்து, இன்சுலின், பிளட் மானிட்டரிங் மெஷின், நெபுலைசர் (Nebulizer), உடற்பயிற்சி மூலம் செலவாகும் கலோரியைக் கணக்கிட்டுச் சொல்லும் பெடோ மீட்டர் போன்ற உபகரணங்களும் இங்கே விற்பனை செய்கிறோம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கென்று பிஸ்கட்கள், இனிப்பு வகைகள்,

கருப்பையா டயபட்டிக் ஹெல்த் ஸ்டோர்

ஜூஸ் வகைகளும் உண்டு. உள்நாட்டு மற்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட இவற்றுக்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான ஸ்பெஷல் எம்.சி.ஆர், எம்.சி.பி. ரக செருப்புகள், சாக்ஸ் மற்றும் கால் பாதுகாப்புக்குத் தேவையான பொருட்கள், உடல்நலம் குறித்த புத்தகங்கள், சிடிக்கள் விற்பனை செய்கிறோம்.

எங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் நலனில் எங்களுக்கு அக்கறை உண்டு. அவர்கள் ஒருமுறை ஐம்பது ரூபாய் கட்டி எங்களிடம் பதிவு செய்துகொண்டால், மருந்துகளுக்குச் சிறப்பு சலுகைகள், நீரிழிவு குறித்த கையேடுகள், புத்தகங்கள் அனுப்பி வைப்பது என்று பல பலன்களையும் பெற லாம்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் எங்களது ஆண்டு விழாவான செப்டம்பர் மாதமும் உலக நீரிழிவு தினமான நவம்பர் மாதமும், ஒன்று முதல் 15ஆம் தேதிவரை வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறப்புச் சலுகைகள் வழங்குகிறோம்.



மேலும் விவரங்களுக்கு : கருப்பையா டயபட்டிக் அண்டு ஹெல்த் ஸ்டோர், சென்னை.
போன் : 044 - 4210 2939, செல்: 9940091633 email : kdhs_04@rediffmail.com

'பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க
முப்பத்திருபல் முனைவேல் காக்க...'

என்று சாமிகிட்ட பாட்டால் வேண்டும்படி முக்கியத்துவ மான பற்கள் பேச்சுக்கு மட்டுமல்ல; பேஷான ஆரோக்கியத் துக்கும் ஆதாரம்! 'யானை வரும் பின்னே; மணியோசை வரும் முன்னே'-னு சொல்வதுபோல ஹெல்த் ரிப்போட்டை பளிச்னு பல்லுதான் முதல்ல சொல்லுமாம்... அது எப்படி? அவ்வளவு பிரதானமான பற்களை பத்தி, காப்பது எப்படின்னு பல் மருத்துவர் ஜெயகிருஷ்ணாவிடம் கேட்டோம்...



* டாக்டர் ஜெயகிருஷ்ணா

"ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ட பிறகும் பற்களைக் கட்டாயம் துலக்க வேண்டும். காலையில் சாப்பிட்டவுடன் ஒருமுறை, பின் மதியம் உணவு உண்டபின், அடுத்தது மாலை வேளையில் சிற்றுண்டி எடுத்துகொண்ட பிறகு, அதற்குப் பிறகு இரவு உணவு உண்டுவிட்டுப் படுக்கப் போவதற்கு முன் என இப்படி நான்கு வேளைகளாகப் பிரித்து கொண்டு பல் துலக்கிவிட்டால் போதும், பல்லில் எந்தவிதமான தொந்தரவும் அறவே வராது.

குழந்தைகளுக்குப் பல் ஆரோக்கியம் என்பது அவர்கள் கருவில் இருக்கும் போதே துவங்கி விடுகிறது. குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போதே அந்தக் கர்ப்பத்தைத் தாங்கி நிற்கும் அம்மாக்கள் கட்டாயம் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால், பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கு நிச்சயம் ஆரோக்கிய மான பற்கள் முளைக்கும்.

பற்களின் முதல் எதிரி சாக்லேட்டு கள்தான். ஒரு குழந்தை தனது பத்தா வது வயதை எட்டும்வரை சாக் லெட்டுக்கு நோ சொல்லுங்க! அழும் குழந்தையைச் சமாதானப் படுத்தலாம்னு சாக்லெட் கொடுத்து பல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத் துடக் கூடாது.

ஹெல்த்

பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வயதை எட்டும் வரையிலும் குழந்தை தூக்கத்தில் பால் குடிக்கும். இந்தப் பால் அப்படியே பற்களில் தங்கி வாயில் ஆயிரக்கணக்கான பாக்டீரியாக்கள் கிடுகிடுவென வளர ஏதுவாகி விடும். இதைத்தான் 'baby bottle syndrome' எனச் சொல்லுவோம். எனவே ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைகள் பால் குடித்து முடித்த உடனேயே தாய்மார்கள் தங்களது சுத்தமான, நகங்கள் எதுவும் இல்லாத கைகளை கொண்டு குழந்தையின் நாக்கில் ஒட்டி கொண்டுள்ள பாலை வழித்து எடுத்து விட வேண்டும். பாலில் இருக்கும் சர்க்கரை, பாக்டீரியாக்களுக்குத் தீனியாகி விடும். எனவே பற்களில் பால் நீண்ட நேரம் படியாமல் பார்த்துக் கொள்வதே பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு முதல் படி.''

பற்களைப் பார்த்தே ஒருவருக்கு உடலில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

''நிச்சயம் சொல்ல முடியும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களின் பற்களைப் பார்த்தால் அவர்களது ஈறுகள் சொதசொதவென இருக்கும். புற்றுநோய் உள்ளவர்களின் வாயைப் பார்த்தால் அவர்களது ஈறுகள் அதிகப்படியான சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய osteoporosis நிலையில் அவர்களது பற்களின் எலும்புகள் ரொம்பவே சக்தி இழந்து காணப்படும். ப்ளட் பிரெஷருக்காக ஒருவர் உட்கொள்ளும் மருந்து அவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றாலும், அதையும் அவர்களது பற்களைப் பார்த்தே கண்டுபிடித்துவிடலாம். கை கால், மூட்டு வலி என்பதுகூட சில சமயம் சொத்தைப் பற்களால் ஏற்படுவது உண்டு. முகம் என்பது மனம் காட்டும் கண்ணாடி என்பதைப்போல, பற்கள் ஒருவரது ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும் கண்ணாடி. பற்களின் ஆரோக்கியம் உங்கள் கைகளில்தான்.'

''ஆயில் புல்லிங் (oil pulling) என்ற ஒரு முறைப்படி வாயை எண்ணெய் கொண்டு கொப்பளிப்பது பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்துமா?''

''இதுவரை அறிவியல்பூர்வமாக அப்படி எந்தவிதமான ஆதாரமும் இல்லை. விலை குறைவு என்றாலும், பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்கும் முறை பல்லைச் சுத்தமாகவும், சத்தாகவும் வைத்து கொள்ளப் போதுமே'' என்கிறார் டாக்டர் ஜெய கிருஷ்ணா.

- நளினி சம்பத்குமார்



பராபரா - ரொம்ப அழகான திருநாமம் இது. பரா - அபரா - பராபரா - என்கிற மூன்று நிலைகளுமாக ஸ்ரீ லலிதாம்பிகையே இருக்கிறாள். பர - என்றால் என்ன..? சித்தாந்தப்படி 'பர' என்கிற நாமத்துக்கு வைரி அல்லது எதிரியாக இருக்கக்கூடிய தன்மை என்று பொருள். பரம்பொருளைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கக்கூடிய எதிர்த்தன்மை இருக்கிறதே, அதற்கு வைரி என்று பெயர். பரம்பொருளுடன் அணுக்கமாக இல்லாமல் தள்ளி - விலகி இருக்கக்கூடிய தன்மை. இந்த பர நிலைக்கு, வைரி நிலைக்கு எதிர்த்தன்மை எது என்றால், அபர நிலை - அதாவது பரம்பொருளைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய தன்மை. பராவாக அபராவாக இருக்கிற இரு நிலைகள், சில சமயங்களில் சேர்ந்தும் இருக்கும்! முழுதாகவும் பரம்பொருளைப் புரிந்திருக்காது; முழுதாகப் புரியாமலும் இருக்காது. இரண்டுங்கெட்டானான தன்மை அது. இந்த மூன்று தன்மைகளாகவும், அவற்றில் தான் நிலை பெற்று இருக்கக்கூடியவளாகவும் அம்பிகையே இருக்கிறாள்.

கொஞ்ச நேரத்துக்கு இதுவும் இருக்கும். கொஞ்ச நேரத்துக்கு அதுவும் இருக்கும் - எந்தத் தன்மை எந்தக் கணத்தில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், அந்தத் தன்மைகள் அனைத்திலும் அம்பிகை நம்மோடு இருக்கிறாள்.

சத்யஞானானந்த ரூபா - சத்ய ஆனந்தத்தை ஞான ஆனந்தத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்டவள்; அதற்குள் தன்னுடைய ஆவாஹனத்தைக் கொண்டவள். உண்மையான ஆனந்தம் - அது ஞானத்தின் வழியாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஆனந்தம்தான். அதன் வடிவமாக இருப்பவள்.

சமநோக்கு

சாமரஸ்ய பராயணா - எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கொண்டு வியாபித்திருக்கக்கூடியவள். விருப்பு - வெறுப்பு இல்லாத தன்மை என்பது இதுதான். ஏற்கெனவே **பஞ்சகிருத்ய பராயணா** என்கிற திருநாமத்தைப் பார்த்தோம். ஐந்தொழில்களைப் புரிபவள் என்று இதற்கு அர்த்தம். அந்த ஐந்தொழில்களைப் புரிகிறபோதும் எதிலேயும் விருப்பும் கிடையாது; வெறுப்பும் கிடையாது அம்பாளுக்கு. இந்த ஜகத்தைப் படைப்பது, ஜகத்தைக் காப்பது, அதனை லயப்படுத்துவது. ஜகத் சிருஷ்டியை நடத்துவது, தனது பக்தர்களுக்கு அருள்வது என எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கொண்டு செய்யக்கூடியவள் **சாமரஸ்ய பராயணா**.

கபர்த்தினி - கபர்த்தி என்று சிவனுக்குப் பெயர். பரமசிவனின் தர்மபத்னி என்பதால் **கபர்த்தினி**.

கலாமாலா - கலைகளையே மாலையாக அணிந்தவள். **கலாத்மிகாவாக**

சிறியதில் சிறியவள்! 18


ஸ்ரீ மீனாட்சி அம்மன்
இராஜபாளையம்

இருக்கக்கூடியவள் ஸ்ரீ லலிதாம்பிகை என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். கலைகளின் ஆத்மிகப் பொருளும் அவளே, கலைகளால் அலங்கரிக்கப்படுபவளும் அவளே!

காமதுக் - இதற்கு அடுத்து வருவது **காமரூபிணி** என்கிற திருநாமம். **காமதுக்** என்றால் ஆசைகளைத் தரக்கூடியவள். ஆசைகளை லபிக்கச் செய்யக்கூடியவள். இன்னொரு விதத்திலே பார்த்தால், ஆசைகளை அழியச் செய்யக்கூடியவள்; அந்த ஆசைகளின் ஸ்வரூபமாகவும் இருக்கிறவள். பக்தர்களுடைய அபிலாஷைகளில் வடிவுகொண்டு, அவர்களுக்கு அவற்றை நிறைவேற்றக்கூடியவளாக; தகாத ஆசைகளெனில் அவற்றை அழிக்கக்கூடியவளாக அவளே இருக்கிறாள்.

கலையும் ரசனையும்

கலாநிதி - கலைகளின் பொக்கிஷம்

காவ்யகலா - காவியங்களினால் ப்ரீதி அடைபவளாக, காவியக் கலையாகவே அவள் இருக்கிறாள்.

ரஸஞ்ஞா - ரஸமாக இந்த ஜகத்தைக் காப்பவள். அதை ஆசையோடு, சுவைபடச் செய்யக்கூடியவள்.

ரஸசேவதி: ஆசையோடு பக்தர்களுக்கு அருள் செய்யக்கூடியவள்; ஆசையோடு பக்தர்களால் வழிபடப்படுகிறவள் - இரண்டு விதமாகவும் இதற்குப் பொருள் கொள்ளலாம்.

புஷ்பா - செழுமையானவள்.

புராதனா - வ்ருத்தா என்ற திருநாமத்தை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். வயதானவள் - மூத்தவள் என்று அதற்குப் பொருள். **புராதனா** என்ற திருநாமம் மிக மிகப் பழமையானவள் என்பதைக் குறிக்கும்.

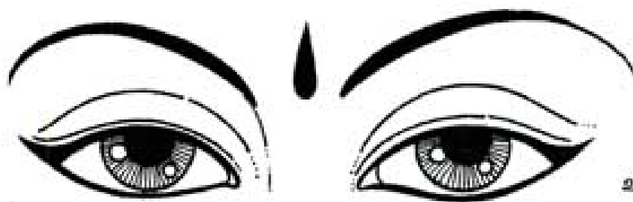
பூஜ்யா - பூஜையால் வழிபடப் படுகிறவள்; பூஜிக்கத் தகுந்தவள்.

தூய்மை தருபவள்!

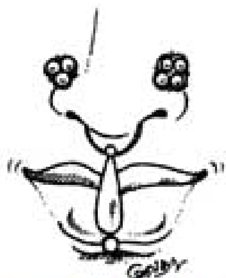
புஷ்கரா - தன்னுடைய அக்ஷத்தினாலேயே - கண்களினாலேயே புண்ணியத்தைத் தரக் கூடியவள். அவளுடைய பார்வையே நம் பாவங்களைப் போக்கிவிடும். ஆசார்யர் சொன்னதை நாம் ஏற்கெனவே அனுபவித்திருக்கிறோம். அம்பாளுடைய கண்கள் திரிவேணி சங்கமம் என்பார். சோணையும் யமுனையும் கங்கையும் ஒன்றாகக் கலக்கக்கூடிய இடம் திரிவேணி சங்கமம். நாம் இந்தச் சங்கமத்திலே போய்



இறங்கி ஸ்நானம் செய்தால் பாவங்கள் தொலையும் என்பது ஐதீகம். ஆனால், அம்பாளுடைய நேத்திரங்கள் நம் மீது பார்வையை கடாக்ஷிக்கும்போது, அந்த திரிவேணியிலும் இறங்காமலே நாம் பாவனமாகிவிடுகிறோம். தன் உயர்நிலையினால் நமக்கும் உயர்நிலை அருள்கிறாள் அம்பிகை.



பராத்பரா - எல்லாவற்றினும் உயர்ந்தவளாக இருக்கிறாள். பரா என்றால் பெரியது; உயர்ந்தது - பராத்பரா என்றால் உயர்ந்தவற்றுள் மிக உயர்ந்தது!



கட்டுவித்து அருள்பவள்

பாசஹஸ்தா - தன்னுடைய கரங்களில் பாசத்தை ஏந்தியிருப்பவள். நம்மைக் கட்டுவிக்கிற கயிறு அவளிடத்திலேதான் இருக்கிறது.

இதற்கு இன்னொரு விதமாகவும் பொருள் சொல்லலாம்: ஒரு கையில் பாசமும் இன்னொரு கையில் அங்குசமும் ஏந்தியிருக்கிறாள் அம்பாள். நம்மிடத்திலேயே அவள் பாசம் வைத்திருக்கிறாள்; அவளிடத்தில் நாம் கட்டுப்பட்டால், நமது உலகியல் பாசம் வெட்டுப்படும்.

வள்ளுவர் பாடுவாரே, 'பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை...' என்று... அதே ரீதியில்தான். இங்கே நாம் பற்றை விட வேண்டுமானால், வேறு இடத்தில் - அதாவது அம்பிகையின் இடத்தில் பற்றை வைக்க வேண்டும்; பாசத்தை வைக்க வேண்டும். அவள் கரங்களில் இருக்கிற பாசம் அவள் பேரிலே நமக்கொரு மோகத்தை ஏற்படுத்துகிறது; அவளிடத்தில் கட்டுவிக்கிறது.

பாசஹந்த்ரி - லௌகிக ஆசைகளை அழித்து நம்மை அவளிடத்தில் லயிக்கச் செய்யக்கூடியவள்.

கலைகளின் ஆத்மிகப் பொருளும் அவளே.

கலைகளால் அலங்கரிக்கப்படுபவளும் அவளே.

பரஞ்ஜோதி - எல்லாவற்றுக்கும் மேலான, பிரகாசமான, ஒளியாக விளங்கக்கூடியவள் **பரஞ்ஜோதி.**

பரந்தாம - மஹாவிஷ்ணுவுக்குப் பரந்தாமன் என்று ஒரு பெயர் உண்டு. அம்பாளுக்கு **பரந்தாம:** என்ற திருநாமம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலான நிலையைக் கொண்டவள் என்று பொருள்.

பரமாணு - மிக நுட்பமாக - சிறியதாக இருக்கக்கூடியவள். அணு என்பதே சிறியது! மூன்று பரமாணுக்கள் சேர்ந்தால் ஓர் அணு. பரமாணு என்கிற திருநாமம், அம்பிகை எல்லாவற்றிலும் அதிநுட்பமாக இருக்கக்கூடியவள் என்பதை உணர்த்துகிறது. பெரியதற்கெல்லாம் பெரியவளாக - மிகப் பெரியவளாகவும் அவளே விளங்குகிறாள். சிறியதற்குள் சிறியதாகவும் துலங்குகிறாள். இரு எதிர் நிலைகளிலும் நின்று அவற்றை விளங்கச் செய்கிறாள்.

(வளரும்)



என்.ஜெயச்சந்திரன்



'திண்தோள்' மல்லர்கள்!

நட்டு வைத்த கம்பத்தில் விறுவிறுவென்று ஏறுகிறான் அந்தச் சிறுவன். ஏறியவன் ஏதோ பஸ்ஸுக்குக் காத்திருப்பது போல அதன் உச்சியில் கால்களை ஊன்றி நிற்கிறான். படக் கென்று ஒரு காலைத் தூக்குகிறான். பகீரென்கிறது நமக்கு! படபடவென்று வளைந்து நெளிந்து கம்பத்திலேயே பல ஆசனங் களைச் செய்துவிட்டுக் கீழே இறங்குகிறான். நம் திறந்த வாய் இயல்பு நிலைக்கு வந்து கேள்வி கேட்க சில நொடிகள் ஆகின...



என்ன ஸார் இது?

''இதுதான் தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டான மல்லர்கம்பம். இது என்னன்னு கேக்கற நிலைமை இன்னைக்கு வந்துடுச்சு'' என்கிறார் தமிழ்நாடு மல்லர் கம்பக் கூட்டமைப் பின் செயலாளர் என்.ஜெயச்சந்திரன்.

''எஃகு போன்ற உறுதிகொண்ட இளைஞர்களைத் தாருங் கள். இந்தியாவை வலிமையாக்கிக் காட்டுகிறேன்'னு விவே கானந்தர் சொன்னார். அந்த மாதிரி இளைஞர்கள் எப்படிக் கிடைப்பாங்கன்னு யோசிச்சபோதுதான் நம்ம பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைத் தேடிப் போகணும்ங்கற எண் ணம் வந்தது. அப்போதான் இந்தியா முழு வதும் பரவியிருக்கற இந்த மல்லர் கம்பப் பயிற்சிகள் பற்றித் தெரிஞ்சுக் கிட்டோம்.''

அது என்ன மல்லர் கம்பம்.. புரியற மாதிரி சொல்லுங்க?

''சிலம்புப் பயிற்சி மாதிரிதாங்க. ஆனா ஒரே ஒரு



கம்பு சுத்தினா சிலம்பு; கம்பைச் சுத்தி சுத்தினா மல்லர்கம்பம்!



வித்தியாசம். சிலம்புல மனுஷங்க நின்னு கம்பைச் சுத்திச் சுழற்றிப் பயிற்சி செய்வாங்க. இதுல கம்பம் அப்படியே இருக்கும். மனுஷங்க சுத்திச் சுழன்று பயிற்சி எடுப்பாங்க.''

என்ன மாதிரி பயிற்சிகள்?

''நட்டு வைக்கப்பட்டுள்ள உயரமான கம்பத்துல ஏறிச் செய்யற பயிற்சிகள், கம்பத்தைக் கயிற்றுல கட்டித் தொங்க விட்டுச் செய்யற தொங்கு கம்பம், வெறும் கயிற்றுல மட்டும் செய்யற கயிறு விளையாட்டு-இப்படி நிறைய இருக்குது.''

இந்தப் பயிற்சியினால என்ன பலன்?

''என்ன இப்படிக் கேட்டுட்டீங்க... இந்தப் பயிற்சி எடுத்துக்கறவங்க டாக்டர்கிட்டேயே போக வேண்டாம். இந்தப் பயிற்சியில எல்லா நரம்புகளுக்கும் வேலை இருக்கும். மனம், எண்ணம், சிந்தனை, செயல்பாடுகள் ஒருங்கிணைந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இதனால் சிந்தனை இயல்பாகவே ஒருமுகப்படும். உடலுக்கு ரிலாக்ஸேஷன் கிடைக்குது. ஞாபக சக்தி அதிகமாகுது. எங்ககிட்ட பயிற்சி எடுத்துக்கற குழந்தைங்க, ஸ்போர்ட்ஸ், படிப்பு எல்லாத்துலேயும் ஃபர்ஸ்ட்டா வர்றாங்க.''

எத்தனை வயதிலிருந்து பயிற்சி எடுத்துக்கலாம்?

''ஐந்து வயதிலிருந்து, ஆண், பெண், வயசானவங்கன்னு வேறுபாடே இல்லாம கத்துக்கலாம்.''

பயிற்சிக் கட்டணம்...?

''நம்ம பாரம்பரியக் கலையை எல்லாருக்கும் கொண்டு சேர்க்கணும்ங்கற எண்ணத்துல இதுவரைக்கும் கட்டணம் எல்லாம் நிர்ணயிக்கலை. அதனால தானோ என்னவோ இதுல ரொம்பப் பேர், முழுமையா ஆர்வம் காட்டறதில்லை.''

இதைப் பரவலாக்க உங்க முயற்சிகள் என்ன?

''எங்ககிட்ட பயிற்சி பெற்றவங்க மூலம் தமிழ்நாட்டுல சில இடங்கள்ல பயிற்சி கொடுக்கறோம். 'ஸ்கூல் கேம்ஸ் ஃபெடரேஷன் ஆஃப் இந்தியா' விடம், இந்தியா முழுதும் உள்ள பள்ளிகள்ல இதைச் சொல்லித் தர அனுமதி வாங்கியிருக்கோம். ஆனால் தமிழக அரசோட அனுமதி இன்னும் கிடைக்கலை. அரசு ஒத்துழைப்பு இருந்தா, இந்தத் தலைமுறையிடம் இதை முழுமையா கொண்டு சேர்த்துடலாம். நாளைய இந்தியாவுக்கான அஸ்திவாரத்தில இது ஒரு கல்லாக இருக்கும்.''

- கார்த்திகா

வண்ணத்துப்பூச்சிகளும், பட்டாம் பூச்சிகளும் பறந்து பார்த்திருக்கோம். அதுக அத்தனையும் சிரிச்சுப் பார்த் திருக்கோமா? ஸ்ரீமத் ஆண்டவன் அறிவியல் மற்றும் கலைக் கல்லூரிக்கு வந்திருந்தீங்கன்னா, நீங்களும் அதனைப் பார்த்திருக்க லாம்.



ஜென் கதைகள்ல 'சிரிக்கும் புத்தா' மறக்க முடியாதது. சிரிக்கும் புத்தா ஒரு நாடோடி. எந்த இடத் துலயும் நிரந்தரமா தங்க மாட்டார். ஊர் ஊராப் போய்க்கிட்டே இருப் பாரு. அப்படிப் போறவரு ஜனங்க அதிகமாக கூடுற இடங்கள்ல நின்னு, எவ்விதக் காரணமும் இல்லாம சிரிச்சுக்கிட்டே இருப்பாரு. ஆடலுடன் வயிறு குலுங்க அவரு சிரிக்கற சிரிப்பானது, கூடியிருக்கறவங்களையும் தொத்திக்கும். அப்புறம் என்ன? மொத்தக் கூட்டமும் சிரிச்சுக்கிட்டே இருக்கும். அவங்க எல் லாருமே தங்களோட சொந்த சோகங்களை மறந்து சொகமா சிரிச்சுக்கிட்டே இருப்பாங்க. இதான் நான் எதிர்பார்க்கறதுனு முடிவு பண் ணிட்டு, சிரிக்கும் புத்தா வேற ஊருக்குக் கிளம்பிப் போவாரு.



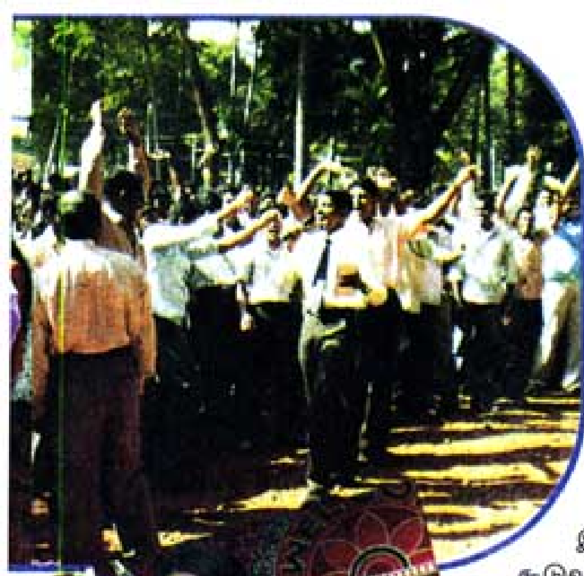
ஆயிரத்து அறுநூறு மாணவமணிகள்ல ஒவ்வொருத்தரும் அன்னைக்கு 'சிரிக்கும் புத்தா'வாக மாறி இருந்தாங்க. எதுக்கு? சிரிப்பு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு, சிரிப்பு சங்கத்தைத் தொடங்கி வைக்கத் தான்! தமிழகத்திலேயே கல்லூரி அளவில் சிரிப்பு சங்கம் உருவாகியிருப்பது இங்கு மட்டுமே என்கிறபோது அவர்கள் முகத்தில் பெருமிதப் புன்னகை!

ஒவ்வொருத்தரும் 'சிரிக்கும் புத்தா'வாக மாறி இருந்தாங்க.

எல்லாம் முடிஞ்சதும் கூட்டத்துலயே ரொம்ப ரொம்ப தூக்கலா சிரிப்பா சிரிச்ச ஒரு மாணவியை மடக்கினோம். ஏதோ சயன்ஸ் டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டூடண்ட் போலும். நம்மள வறுத்துட்டாங்க...

"மனம் விட்டுச் சிரிக்கறதால இதயம் சார்ந்த பிணிகளோட தாக்கம் குறையும். வாழ்க்கையில ஒருத்தர் ரொம்ப சிரிக்காம

இருந்தா என்னென்ன வரும்னு பட்டியல் தரட்டுமா? புரதம் குறைஞ்சு அம்னீஷியாவும், மறதியை அதிகப்படுத்தும் அல்ஸைமர் நோயும், அறிவுத் திறனைக் குறைக்கும் டிமென்ஷியாவும், திசுக்களைப் பாதிக்கும் ஹிப்போகம்பஸ் சார்ந்த பிணியும் அதிகரிக்கின்றன!" எனக் கூறிவிட்டு நிலமதிரச் சிரித்தார். பட்டியலிட்ட நோய்கள் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளுமோ என்கிற 'சிரிப்பு பீதி'யில் நாமும் பெரிதாகச் சிரித்து வைத்து விட்டு நகர்ந்தோம்.





சிரிப்பு தியானம்!

"சகோதரத்துவத்தையும் நட்புணர்வையும் வளர்க்கும் உலகளாவிய மொழி சிரிப்பு. மனிதனுக்குள்ளே மறைந்து கிடக்கும் மகிழ்ச்சியை விழிப்புறச் செய்யும் உத்திதான் சிரிப்பு தியானம். மே மாதத்தின் முதல் ஞாயிறு, உலக சிரிப்பு தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. உலகளாவிய முதல் சிரிப்பு சங்கத்தை உருவாக்கியவர் மதன் கட்டாரியா. மும்பையில் 1998, ஜனவரி 11ல் தொடங்கினார். இன்று உலகளவில் சுமார் ஆறாயிரம் சிரிப்பு சங்கங்கள் இயங்கி வருகின்றன. ஓரிடத்தில் கூடுவது, ஆனந்தமாகச் சிரிப்பது, அதன் வாயிலாக அவர்கள் மனவளம் அடைவது, இவைதான் சிரிப்பு சங்கங்களின் செயல்பாடுகள். காரணங்களால் வரும் எல்லா மகிழ்ச்சியும் ஏதோ ஒரு வகையில் இறுதியில் வேதனைக்கே இட்டுச் செல்கின்றன. சிரிப்பு சங்கங்களின் சிரிப்பு தியானத்தின் மூலமாக காரணமே இல்லாமல் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி நிரந்தரமானது. அது எல்லையற்றது. நம் எல்லைகளைக் கடந்து கரைந்து செல்ல வழிகாட்டுவது சிரிப்பு தியானம்!" என்கிறார் ஸ்ரீமத் ஆண்டவன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் இயக்குநர் முனைவர் கி. பிரேமா.

– ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு

ஐயா, வேலையெல்லாம் முடிச்சிட்டேன். தோட்டத்தில இருந்த குழாய்தான் ரொம்ப வேலை காட்டிடுச்சு'' என்றான் முருகன்.

பிளம்பர் முருகனின் பீடிகையைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்த பெரியவர் வேதநாயகர்தான், அந்த குழந்தைகள் பூங்கா மற்றும் கேளிக்கை மையத்தின் மேலாளர். ''சரி முருகா. இனிமேல் பிரச்னை இருக்காதுல்ல. சரி, சரி உனக்கு எவ்வளவுன்னு சொல்லு'' என்றார்.

''நான் என்னா பெருசா சொல்லப் போறேன். நூத்தைம்பது ரூபா மட்டும் குடுங்க. ரெண்டு குழாய்க்கு புதுசா பைப் மாத்தியிருக்கேன். மரையெல்லாம் போட்டிருக்கேன். அதுக்கே நூத்தைம்பது வாங்கலாம். தவிர, நிறைய சில்லறை வேலை வேற செஞ்சிருக்கேன்''

''நீ என்னப்பா... சும்மா கேளுன்னு சொன்னா ஒரேயடியா கேக்கிற. இந்தா இதை வைச்சுக்கோ. அப்புறம் பார்க்கலாம்'' என்று நூறு ரூபாயை மேசை மேல் வைத்தார்.

''இல்லீங்க ஐயா. நான் உங்ககிட்ட அதிகமா கேட்பேனா? இன்னும் ஒரு முப்பது ரூபாயாச்சும் குடுங்க''

''அதான் சொல்லிட்டேனே... இன்னும் வேலையிருக்குதுப்பா. பிறகு பார்த்துக்கலாம். வேணா ஒண்ணு செய்யறியா? இன்னைக்கு நம்ம பார்க்குக்கு லீலாவதி அம்மாள் ட்ரஸ்ட் பள்ளிக்கூடத்திலேயிருந்து நிறைய பசங்க வர்றாங்க. அனாதைப் பசங்கள்லேருந்து, ஏழை, பணக்காரப் பசங்கன்னு எல்லாரும் படிக்கிற ஸ்கூல். இன்னைக்குன்னு பார்த்து, வாசல்ல நிக்கிற கோமாளி பொம்மை ட்ரஸ் போடுற மாரிக்கு உடம்பு சரியில்லை. நீ வேணா அந்த வேலையைச் செய்யறியா? சும்மா கொஞ்ச நேரந்தான். அவனுக்குத் தர்றதைவிட அதிகமாவே தர்றேன். பாவம், சின்னப்பசங்க ஆசைஆசையா வரும். வந்து ஏமாறவேணாம் பாரு. அதுக்குத்தான். என்ன சொல்றே?'' என்றார் வேதநாயகர்.

''ஐயா, எனக்குக் கோமாளி மாதிரி டான்ஸ்



எல்லாம் ஆட வராதே...'' என்று வெட்கினான்.

''நீ ஒண்ணும் டான்ஸ் எல்லாம் ஆடவேணாம்ப்பா. சும்மா கொஞ்சம் நேரம் நின்னுக்கிட்டு, பசங்களுக்குக் கை குடுத்துக்கிட்டிரு. யாராவது ஆசைப்பட்டா, கூட நின்னு ஃபோட்டோ எடுத்துக்கோ. அவ்வளவுதான். என்ன சொல்றே? சீக்கிரம் முடிவு பண்ணு. ஏற்கெனவே, எனக்கு நிறைய வேலையிருக்குது. பசங்க வர்ற நேரம் ஆயிடுச்சு'' என்று அவசரப்படுத்தினார்.

முருகன் கொஞ்ச நேரம் யோசிப்பது போல் நின்றிருந்துவிட்டு, பிறகு சரி என ஒப்புக்கொண்டான்.

கோமாளி உடை மாட்டிக் கொண்டு நின்றிருந்த முருகனுக்கு வெட்



கோமாளி!

கத்தில் சிரிப்பு வந்தது. ஆனால், அந்தச் சிரிப்போடு சேர்ந்து சுய கழிவிரக்கமும் வந்தது. எது நடந்தாலும் வெளியே தெரியாதபடிக்கு இந்த உடை மறைத்துக் கொண்டிருப்பதை எண்ணி விரக்தியாகச் சிரித்துக்கொண்டான். அப்போது, சில பேருந்துகள் வந்து நின்றன. லீலாவதி அம்மையார் ட்ரஸ்ட் என்று பெரிதாக ஒரு துணி பேனரில் எழுதியிருந்தது வெளுத்துப்போயிருந்தது. முருகன் லேசாக பரபரப்பும், பதற்றமும் அடைந்து தயாராகிக்கொண்டான். ஒவ்வொரு பேருந்திலிருந்தும் இறங்கிய பிள்ளைகள் வாசலிலேயே நின்றிருந்த கோமாளியிடம், ஆர்வம் காட்டி, கைகொடுப்பதும், தொட்டுத் தொட்டுப் பார்ப்பதும், அவர்களுக்குள்ளாக பேசிச் சிரித்துக்கொள்வதுமாயிருந்தனர். கோமாளியும் உற்சாகமாய் அவர்களோடு விளையாடிக்கொண்டிருந்தான்.

சிலர் ஐஸ் விற்கும் கடைக்குப் போய் ஐஸ் வாங்கினார்கள். அதைப் பார்த்தபின் அவர்களைப் போலவே, மற்ற பிள்ளைகளும் மளமளவென ஐஸ் கடைக்குச் சென்று ஐஸ் வாங்கிக்கொண்டிருந்தனர். ஒரேயொரு பையன் மட்டும் அவர்களுடன் போகாமல் தனியே நின்றுகொண்டேயிருந்தான். என்ன நினைத்தானோ தெரியவில்லை, கோமாளி அந்தச் சிறுவனை அழைத்து அவனுக்கு ஐஸ் வாங்கக் காசு கொடுத்தான். அந்தச் சிறுவன் தயக்கத்தோடு அண்ணாந்து பார்க்க, கோமாளி உற்சாகமாகத் தலையை ஆட்டி, ஐஸ் கடைப்பக்கம் கைகாட்டி, இலேசாக அவன் முதுகில் கைவைத்து நகர்த்தினான். அந்தச் சிறுவனும் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டே தயங்கியபடி நகர்ந்து, ஐஸ் வாங்கிச் சாப்பிட ஆரம்பித்தான். ஐஸ் அவனது வெளிர் நீலச் சட்டையில் மஞ்சள் நிறத்தில் ஒழுகிக் கறையாகிக் காயத்தொடங்கியது.

நள்ளிரவில் வீடு திரும்பிய முருகன் வீட்டில் விளக்கு எரியாததைக் கண்டு, ஓசையெழுப்பாமல், இலேசாகக் கதவைத் திறந்துகொண்டு உள்ளே நுழைந்தான். உடனே, முருகனின் மனைவி மெதுவாகப் பாயிலிருந்து எழுந்து விளக்கைப் போட்டாள். அங்கே அவன் மகன் தூங்கிக்கொண்டிருந்தான். அவன் சட்டையில் மஞ்சள் நிற ஐஸ் கறை! ○

◆ மாதவன் ◆

ஒளிந்துகொள்வதும் கண்டுபிடிப்பதுமான கண்ணாமூச்சி, ஒரு ஜாலியான விளையாட்டு தான். பிறரிடமிருந்து ஒளிந்து விலகிக் கொள்ளும் தள்ளாத வயதில்கூட நமக்குள் இருக்கும் திறமைகளை ஒரு அன்பால்தான் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்க முடியும் என்பதை பதினேழு நிமிடத்தில் சொல்லி நம்மை ஆச்சரியப்படுத்திய குறும்படம் பற்றி...



* பேரனின் சவால்!

கண்ணாமூச்சி ரே...ரே!

கண்ணாமூச்சியின் கதை இதுதான்!

ஒவ்வொரு இரவும் பேரனுக்குக் கதை சொல்லும் தாத்தா, தம்மை எல்லா விளை யாட்டிலும் சகலகலாவல்லவனாகப் பேர னிடம் சொல்லிக் கொள்கிறார். ஒரு நாள் பேரன் தன் நண்பன் செஸ் விளையாட்டில் கில்லாடின்னு சொல்றான். 'ஞாயிற்றுக் கிழமை நீ அவனை செஸ்ஸில் தோற்கடிக்க வேணும்' என்கிறான். புது சிக்கல்! முதல் முறையாக தாத்தா பேரனுக்குத் தெரியாமல் நான்கு நாட்களுக்குள் செஸ் ஆடக் கற்றுக் கொள்வதுதான் கதை. ஞாயிறு வருகிறது. பேரன் இப்போது செஸ் பற்றி ஏதும் கேட்காமல், 'அடுத்த ஞாயிறு நடக்கும் கிரிக்கெட் டில் நீ பௌலிங் போட்டு எல்லோரையும் அசத்தணும் தாத்தா' என்பதோடு படம் முடிகிறது. கிரிக்கெட் தெரி யாத தாத்தாவின் திகைப் போடு நிறைகிறது படம்.

இருபத்தைந்து வயதா கும் இயக்குநர் ரவிக்குமாரிடம் இந்தக் குறும்படம் பற்றிக் கேட்டபோது...

"கண்ணாமூச்சியை எடுக்க மொத்தம் நாலு நாள் தேவைப்பட்டது. அதாவது என்னுடைய வேலையை இது பாதிக்காம நான்கு ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் ஷூட் செய்தேன். இசை, விஷுவல் எஃபெக்ட் எல்லாம் நம்ம வீட்டு கம்ப்யூட்டரிலேயே முடித்தேன். மொத்தம் நாலாயிரம் ரூபாய் செலவாச்சு. இந்தக் குறும்படம் விற்ப னைக்கு அல்ல. யாராவது நன்கொடை



* செஸ் - கற்றுக் கொள்வதற்கு முன்....



தாங்க'' என்று ஆர்வமாய் சொல்லிச் செல்லும் அவரிடம், ''சரி... இது எதுக்கு? இதனால என்ன பிரயோ ஜனம்?''னு கும்மாங்காட்டியும் சீண்டினால்...

''இந்தக் கேள்வியை எழுத் தாளர்களைப் பார்த்தும் கேளுங்க! எழுத்தாளர்கள் கதை எழுதுவது போல நான் வீடியோவில் கதை எழுதுறேன். நானும் இந்தப் பூமியில இருந்தேன்ங்கிறதுக்கு அடையாளமா என்னை வளர்த்துக் கிட்டு சமூகத்தையும் வளர்க்கணுங்கிற ஒரு சின்ன ஆசைதான் இது'' என்கிறார்.

''இதுல நடிச்சவங்க யாரும் தொழில் முறை நடிகர்கள் இல்ல. எல்லாம் அக்கம் பக்கம் தெரிஞ்சவங்க தான். படத்தோட முடிவுல பெரியவரை மட்டும் நாற்பது டேக் எடுத்தேன். அடப் போப்பான்னு நொந்து நூடுல்ஸாகிட்டார்'' என்று சொல்லும் ரவிக்குமார், ஈழக் குழந்தைகள் பற்றிய தமது ஆறாவது குறும் படத்துக்குத் தயாராகி விட்டாராம். நானும் இந்தப் பூமியில இருந்தேன்னு நிரூபிக்க என்ன செய்ய லாம்ங்கிற யோசனையோடு வெளியே வந்தேன். நீங் களும் யோசிங்க!

யாகக் கொடுத்தா வாங்கிப்பேன். யாராவது 'என் கவிதையை, கதையைக் குறும்படமா எடுத்துக் குடுங்க'ன்னு கேட்டா படம் எடுத்துக் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கேன். பதினேழு நிமிஷம் ஓடும் இப்படத்தை mathavaraj. blogspot-ல் போட் டேன். இன்டர்நெட்ல ஒரு நாளைக்கு ஐந்நூறு பேர் பார்த்

ரவிக்குமார்




செஸ் - கற்றுக் கொண்டபின்...

செய்தி சித்திரம் :
அமிர்தா

டீலா; நோ டீலா!

காதில் விழுந்தவை

● அதிர்ந்து நிற்கிறது அம்மா வட்டாரம்! அனிதா ராதாகிருஷ்ணனைத் தொடர்ந்து கோவில்பட்டி சட்டமன்ற உறுப்பினர் ராதாகிருஷ்ணனும் தி.மு.க.வுக்குத் தாவுவதற்கு முன்னேற்பாடாக அழகிரி, கருணாநிதி ஆகியோரைச் சந்தித்து கலவரம் ஏற்படுத்தியுள்ளது. ''யார், யார் போகணும் என்று நினைக்கிறார்களோ, அவர்கள் போகட்டும். யாரையும் தடுக்க நான் விரும்பவில்லை'' என்று, கவலைப்பட்ட மூத்த பிரமுகர்களிடம் சொன்னாராம் ஜெ. ''2006 தோல்விக்குப் பிறகு எட்டு மாத காலம் எந்தச் செயல்பாடுகளும் இன்றி மலையில் உட்கார்ந்திருந்ததும், இடைத் தேர்தல்களில் போட்டியிடாமல் இருந்ததும், கட்சி அஸ்திவாரத்தை மிகவும் பாதித்திருக்கிறது. இப்போது தாமதமானாலும் அம்மாவே நேரடியாகக் களத்துக்கு வந்து போராட்டத்தில் இறங்கிவிட்டார். இனி பாருங்கள் எங்கள் எழுச்சியை!'' என்று நம்பிக்கையோடு சொல்கிறார்கள் அ.தி.மு.க. பிரமுகர்கள். இதற்கிடையில் தென்பகுதியைச் சேர்ந்த அ.தி.மு.க., ம.தி.மு.க எம்.எல்.ஏக்கள் நான்கு பேர் தாவுவதற்குத் தயாராகி விட்டார்களாம். பேரம் நடக்கிறது. முன்பணம் வாங்கியவுடன் கோவில்பட்டி உறுப்பினர் ஸ்டைலில் இயங்க வேண்டுமாம்! டீலா, நோ டீலா என்பது அடுத்த ஒரு மாதத்தில் தெரிய வரும்! சமீபத்தில் தாவிய கோவில்பட்டி சட்டமன்ற உறுப்பினர் வகித்துவந்த கட்சிப் பொறுப்பை ஜெ. பிடுங்கினாரே தவிர, இன்னமும் கட்சியிலிருந்து நீக்கவில்லை.





● புத்த மதத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் திருப்பதி பெருமாள் மீதும், திருநள்ளாறு சனீஸ்வரர் மீதும் மிகுந்த பக்தி கொண்டவர் இலங்கை அதிபர் ராஜபட்சய. தேர்தலுக்கு முன்னர் பெருமாளிடம் வேண்டுதலை வைத்துவிட்டுப் போன அவர், வெற்றி பெற்ற மகிழ்ச்சியில் பெருமாளைத் தரிசக்க வருகிறாராம். மாதா மாதம் திருப்பதி, திருநள்ளாறு, ஆலங்குடி (குரு பகவான்) கோயில்களிலிருந்து ராஜபட்சயவுக்குப் பிரசாதம் அனுப்பப்படுகிறது. சென்னை கோடம்பாக்கம் பகுதியிலுள்ள ஜோஸியர் ஒருவர்தான் அவருக்கு நாள் குறித்துத் தருகிறார். அவர் சொன்ன தேதியில்தான் ஃபொன்சேகாவையும் கைது செய்திருக்கிறாராம் ராஜபட்சய.

- சஞ்சயன்

நீங்கள் கேட்டவை

தராசு

● **அ.ராஜா ரஹ்மான், கம்பம்**

? மத்திய அரசு, மும்பை நகரத்தை ஓர் ஏ.டி.எம். போல் பணம் எடுப்பதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துகிறது என்று சிவசேனா செயல் தலைவர் உத்தவ் தாக்கரே கூறியிருப்பது பற்றி?

! ஏ.டி.எம். சும்மா பணம் தராது. நமது வங்கிக் கணக்கில் இருப்பு இருந்தால்தான் தரும்! மஹாராஷ்டிர தொழிலகங்களில் அனைத்திந்திய மக்களும் எவ்வளவு முதலீடு செய்துள்ளார்கள் என்பதை தாக்கரே சிந்திக்க மாட்டார். ஜட்கா குதிரைக்கு கண்கள் திரை யிடப்பட்டே இருக்கும்!





★ ஜட்கா குதிரை!

ரவுண்டு வந்த ராகுல் பற்றி..?

● **அசீர் டேவிட், நாகர்கோவில்**

? நடிகர் ஜெயராம், நகைச்சுவை என்ற பெயரில் தமிழர்களைக் கிண்டல் அடித்துள்ளாரே?

! தமிழர்களை மட்டுமல்ல; உழைக்கும் மகளிரையும் சேர்த்து அவமானப் படுத்திப் பேசிவிட்டார். மன்னிப்பு கேட்டது அதற்கும் சேர்த்துத்தான் எனில், முதல்வர் சொல்வது போல் மறந்துவிடலாம்.

● **கே.ரெங்கநாதன், திருவாரூர்**

? அழகிரியைச் சந்தித்துக் கோரிக்கை மனு கொடுத்துள்ள அ.இ.அ.தி.மு.க. எம்.எல்.ஏ.வின் மாவட்டச் செயலாளர் பதவி பறிக்கப்பட்டுள்ளதே? இது ஆரோக்கியமான அரசியலா?

! தொகுதி மேம்பாட்டுக்காக எதிர்க்கட்சியினர்தான் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்துக்கு ஆளாவார்கள். அதில் தவறே இல்லை. ஆனால், சம்பந்தப்பட்ட மாநில அமைச்சரை அல்லது முதல்வர் - துணை முதல்வரைச் சந்திக்காமல் அழகிரியைச்

சந்திப்பது சரியல்ல. சந்தேகத்தை உருவாக்கவே செய்யும். இருப்பினும் ஜெ. ரியாக்ஷன் டூ மச்! எச்சரித்தாலே போதும்.

● **ஜி. லட்சுமி வாசுதேவன், சென்னை - 42**

? ஹிந்துக் கோயில் நிலங்களை நீண்டகாலக் குத்தகைக்கு எடுத்துக்கொள்ள அரசு முயற்சி எடுத்தால், கோயில் வாசல்களில் மண்ணை வாரித் தூற்றும் போராட்டம் நடத்தப் போவதாக ஹிந்து முன்னணித் தலைவர் இராம. கோபாலன் கூறியுள்ளாரே?

! கோயில் நிலங்களைத் தற்போது குத்தகைக்கு எடுத்துள்ளவர்கள் ஒழுங்காகப் படியளக்கிறார்களா என்று அரசு கவனித்து, கண்டிப்பாக நடந்து கொண்டாலே போதும். பிரச்னை இராது. நோயைவிட மருந்து ஆபத்தானது என்பதால், இராம. கோபாலன் களம் இறங்க வேண்டியிருக்கிறது. அவரும் பரபரப்புச் செய்தி உருவாக்குவதில் லாபமில்லை. மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஊட்டினால்தான் போராட்டம் பயன் தரும்.

❒ ரூ.150/- பரிசு பெறுபவர்:
கே.ரெங்கநாதன், திருவாரூர்

★ ரூ.75/- பரிசு பெறுபவர்:
எ.டபிள்யூ. ரபி அஹமத், சிதம்பரம்

● **ஆர். ராமசுப்பிரமணி, திருவாரூர்**

? சிவசேனாவின் கறுப்புக் கொடி எச்சரிக்கையைப் பொருட்படுத்தாமல் மும்பையை ரவுண்டு வந்த ராகுல் பற்றி...?

! இதில் ராகுல் அடைந்த வெற்றியைக் காட்டிலும் சிவசேனா பெற்ற மூக்குடைப்பு பெரிது. மும்பை மக்களின் மனப்போக்கு தெளிவாகிறது. ராகுல் முதல் ரவுண்டு வெற்றியுடன் திருப்தி அடையக் கூடாது. முற்றுகை தொடர வேண்டும்.

● **என்.காளிதாஸ், சிதம்பரம்**

? 2000மாவது ஆண்டில் காங்கிரஸை ஆதரித்தது பெரிய தவறு என லாலு பிரசாத் யாதவ் தெரிவித்துள்ளாரே?

! சமீப தேர்தல் தோல்விக்குப் பிறகு காங்கிரஸ்''டன் கூட்டணியைத் துண்டித்தது தவறு என்று சொன்னவரும் இவரே! ஹைய்யோ பாவம்!

● **எம். செல்லையா, சாத்தூர்**

? ''சிவனின் பாதியைப் போன்று, முதல்வரின் பாதியாக ஸ்டாலின் செயல்படுவார்,'' என்கிறாரே கனிமொழி?

! சிவ சிவா! உவமை பொருத்தமாக இல்லையே!

● **சரா.ஏ.முரளி, கள்ளக்குறிச்சி**

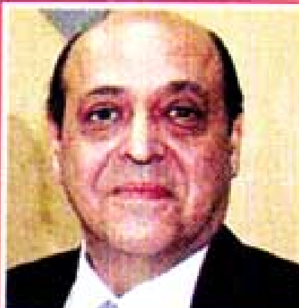
? ''இந்த நூற்றாண்டில் அமெரிக்கா முதல் இடத்தில் உள்ளது. இதை எதிர்காலத்திலும் விட்டுக்கொடுக்க மாட்டோம்,'' என்று பராக் ஒபாமா கூறியுள்ளாரே?

! இப்படி அவர் கூற நேர்ந்ததே அமெரிக்கப் பொருளாதாரம் ஆட்டம் கண்டிருப்பதால்தான். அமெரிக்கர்களுக்கு மிகத் தேவை

● விழிப்புணர்வே வெல்லும்!



● சேர்ந்துள்ள சிறுமை!



● பாவம், பரிதாபம்!





● எழுச்சி வாசகம்!



● சிவ சிவா!



● இரட்டிப்பு அவமானம்!

பான எழுச்சி வாசகம். அதோடு செயல்பாடும் இணைந்தால் ஒபாமா கூறி பது உண்மையாகும்.

● **என்.காளிதாஸ், சிதம்பரம்**

? குடியரசுத் தலைவருக்கு, முன்னாள் தேர்தல் கமி ஷன் தலைமை ஆணையர் கோபாலசாமி எழுதிய கடிதத்தை வெளியிடலா காது என்று இன்றைய தலைமைத் தேர்தல் ஆணையர் சாவ்லா கூறியது பற்றி...?

! தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம் இருப் பதால் மத்திய அரசு, சாவ்லாவின் கோரிக் கையை ஒதுக்கிவிட்டு, கடிதத்தை வெளி யிட்டுவிட்டது. அது சாவ்லாவுக்குப் பெருமை சேர்ப்பதாக இல்லை. சாவ்லா ராஜினாமா சமர்ப்பிப்பது நல்லது. இல்லை யேல், அந்நிலைக்கு விரைவில் எதிர்க்கட்சி களால் நிர்ப்பந்திக்கப்படுவார்.

● **பா.ஜெயப்பிரகாஷ், சர்க்கார்பதி**

? டென்னிஸ் விளையாட்டின் இரட்டையர் ஆட்டத்துக்கும் கலப்பு இரட்டையர் ஆட்டத்துக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

! கலப்பு இரட்டையர்னா ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு அணியிலும் இருப் பர் என்று சொன்னால், இரட்டையர் ஆட் டம் என்பது என்னவென்று உங்களுக்கே புரியும். அதை விடுங்க. சவுத் ஆஃப்ரிகன் ஓபன்ல நம்ம ரோஹன் போபன்னாவும் பாகிஸ் தான் வீரர் அய்சம்-உல்-ஹக் குரேஷியும் இரட்டையர் பட்டம் வென்றதைப் பார்த் தீங்களா? வாழ்க இந்தோ-பாக் ஒற்றுமை!



● **எ.டபிள்யூ ரபி அஹமத், சிதம்பரம்**★

? எப்படி கண்காணித் தாலும் புதிய படங் கள் திருட்டு சி.டி.யில் வெளியே வந்துவிடுகின்றனவே?

! தியேட்டருக்குப் போனால் ஏராள செலவு என்பதால் திருட்டு வி.சி.டி வியாபாரம் கொழிக்கிறது. ஒழிக்க ஒரே வழி! சினிமா தயாரிப்பாளர்களே வி.டி தயாரித்து குறைந்த விலையில் விற்பனைக்குக் கொண்டு வருவதுதான். பெரிய திரை யில் பார்க்க விரும்புவோர் மட்டும் தியேட் டருக்குப் போவார்கள். தியேட்டர்கள் எண்ணிக்கை குறையும்; மால்களாக மாறும்.

● **த.சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்**

? மாணவர்கள் பஸ் தினம் கொண்டாடத் தடை பற்றி...?

! வரவேற்க வேண்டிய நல்ல விஷ யம்! 'பஸ் தினம்' என்ற பெயரில் இப்போது நடக்கும் கூத்து நின்றால் நல்லது தான். ○

தூத்துக்குடியில் 1951-ல் தொடங்கப்பட்ட பாரம்பரியம் மிக்க வ.உ.சிதம்பரம் கல்லூரிக்கு ஜாலி விஸிட்டுக்காகப் பயணமானோம். அமரர் கல்கியோடு தொடர்புடைய இக்கல்லூரியில் இன்னும் கலாசாரம், பண்பாடு குலையாமல் (அதிநாகரிகம் என்ற பெயரில் கன்னாபின்னா ஆடையோடு டிஸ்கோ, குத்துப் பாட்டுன்னு...ம்ம் மூச்!) கலைகளையும் கல்விச் சேவையையும் ஒருங்கேயாற்றும் உன்னதத்தின் சுவடுகள் ஒவ்வொரு அறையிலும் முன்னோர்களின் முக ஒளியோடு எதிரொளிக்கின்றன. நல்ல செய்தியை நாலு பேருக்குச் சொல்லும் கோடாங்கி போல் வலம் வந்தோம். கல்கியின் ஜாலி விசிட்டில் அகப்பட்ட அவல் உங்களுக்கும்தான்...



ஃப்ரெண்ட் இன் நீட்!

சரியானதை
ஓசையால் செதுக்கு
தேவதைகளின் தப்ப



"நம்ம லவ் மேட்டரை மெதுவா வீட்டுல சொல்ல ஆரம்பிச்சேன்."

"வெரிகுட்... அதுக்கு உங்க வீட்டுல என்ன சொன்னாங்க?"

"ம்... மெதுவா சொன்னதால யார் காதுலேயும் கேட்கலை."

• ஜோமுலேகா



"Friend in needக்கும் Friend indeedக்கும் வித்தியாசம் இருக்கா?"

"ஆமா... க்ளாஸுக்கு லேட்டா வந்து பனிஷ்மெண்ட் வாங்கும்போது நமக்காக எக்ஸ்க்யூஸ் கேக்கறவன் ஃப்ரெண்ட் இன் நீட்..."

"சரி..."

"நம்மகூடவே பனிஷ்மெண்ட் வாங்கிட்டுப் பக்கத்தில நிக்கிறவன் ஃப்ரெண்ட் இன்டீட்."

உனைத் தாங்கும் அஸ்திவாரமும்- நீ வணங்கும் ஆலயமும்... நாங்களே!

மனிதனை உயர்த்துவது...



நட்பா? உறவா?

* கர்ணன் - துரியோதனன், பிசிராந்தையார்-கோப்பெருஞ்சோழன், அதியமான்-அவ்வை, ராஜாஜி-பெரியார்... இதுபோல அதிகாரபூர்வமான ஆதாரம் உள்ளது நட்புக்குத்தான்.

* பேர் போடலைன்னாலும், அட பத்திரிகையே இல்லேன்னாலும், கல்யாணத்துல பேயா உழைக்கிறவன் நண்பன், பேரு சின்னதா போச்சுன்னு முகூர்த்தத்துக்கே முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறவன் உறவுக்காரன்.

* சாதி பார்க்காது, பணம் பார்க்காது, மதத்தைத் தோண்டாது, மாமு - மச்சின்னா மனசையே புடுங்கி காலில் காணிக்கையா கொடுக்கிறது நட்பு.

* ஆலமரத்தின் விழுதினைப் போல அணைத்து நிற்பது உறவு. வேரென இருந்து வாழ்வில் வீழ்ந்து விடாதவாறு உங்களைத் தாங்கி நிற்பதும் உறவுதான்!

* இந்த உலகம் நட்பால் உருவாகவில்லை; உறவுகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

* ஆதாமும் ஏவாளும் நண்பர்கள் இல்லை. உங்க நண்பர்கள் எல்லாம் அம்மா அப்பா தங்கைன்னு உறவுகளாகத்தான் உயிர் வாழுறாங்க.

(முடிவு சொல்லாமல் முடிந்தது பட்டிமன்றம்!)

ஓவியம்: காளிராஜ்



''மாப்ளே... பரீட்சையில ஒண்ணுமே தெரியலைன்னு சொன்னியே... சரியா படிக்கலையா?''

''முன்னாடி உக்கார்ந்திருந்தவன் பேப்பர்ல ஒண்ணுமே தெரியலை. அப்புறம் நான் படிச்சதை வைச்சு சொந்தமா எழுதினேன்.''

கல்லூரியின் Mr. பிரபலம்
செல்வம்
(விருதுகளின் வீரர்)



கல்வெட்டுச் செய்தி!

"ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில் வ.உ.சி நினைவு நிதிக்கு நூறு ரூபாயை வழங்குவதாக அமரர் கல்கி சொன்னதும், அப்போதே அங்கேயே 2000 ரூபாய் வசூலானது. பிறகு கல்கி பத்திரிகையில் விளம்பரம் வந்ததில் மொத்தம் 5,457 ரூபாயும் இரண்டு அணா, ஆறு பைசாவும் வசூலானது. அதை கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி, வ.உ.சி நினைவு நிதிக்கு அனுப்பினார். அந்த நிதியால் உருவானதுதான் இந்தக் கல்லூரி.



* வெற்றியைப் பறித்து வந்த கலைக்குழு

கிராமியப் பாடல் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, தம் கிராமத்தில் சுய உதவிக் குழுவுக்குத் தலைவராக இருக்கும் சுரேஷ் பாண்டி, ஈழத் தமிழர்களின் துயருக்கு உண்ணாவிரதமிருந்த எதிர்காலத் தலைவராம்.



* சுந்தரகாந்த்



* சுரேஷ்பாண்டி

"காரை ட்ரையல் ட்ரைவ் பார்த்துட்டுத் திரும்பி வர்றதுக்கு இவ்ளோ நேரமா?"

"ரிவர்ஸ் கியர் ஒண்ணுதான்டா இருந்தது..."





நன்கொடை வாங்காத காலேஜ்!

இந்தக் கல்லூரியில் நான் 1970-73வரை படிச்சேன். இப்போ இந்த காலேஜுக்கு முதல்வரா இருக்கேன். கடந்த ஆறு ஆண்டுகளில் வேலை நிறுத்தம், மாணவர் போராட்டம் என்று எதுவும் இல்லை. அவ்வளவு ஏன்? ஒரு வேலைநாளைக் கூட இழக்கவில்லை என்பது எங்களுக்கு கௌரவமான விஷயம்தானே! கூட்டுச் சிந்தனை, கூட்டுச் செயல்பாடு இதுதான் வெற்றிக்கான ஃபார்முலா. எங்கள் கல்லூரிக்கு தேசிய தர மதிப்பீட்டுக் குழுவினர் 'ஏ' கிரேடு தர அந்தஸ்து தந்துள்ளனர். நிலத்தியல் துறை பாடப்பிரிவு எங்கள் கல்லூரியில் விசேஷமானது. மாணவர் - ஆசிரியர் - பணியாளர் நியமனங்களுக்கு நன்கொடை எதுவும் நாங்கள் பெறுவதில்லை. அரசு உதவித் தொகை கிடைக்காத மாணவர்களுக்கு தனியார் நிறுவனத்திடம், கல்வி உதவித் தொகை வாங்கித் தருகிறோம்'' என்கிறார் கல்லூரி முதல்வர் அ.பிரான்சிஸ்.

* அ.பிரான்சிஸ் (கல்லூரி முதல்வர்)

வைரவிழா நோக்கி...

''பாரதியின் 'ஆத்திச்சூடி, இளம்பிறையணிந்து' என்ற பாடல்தான் இந்தக் கல்லூரியின் இறைவணக்கப் பாடல். இளநிலையில் 11 பாடப் பிரிவுகளும், முதுநிலையில் 9 பாடப் பிரிவுகளும், 5 எம்.ஃபில் பாடப் பிரிவுகளும், இங்கு உள்ளன. 2010-2011ல் எங்கள் கல்லூரி வைர விழா காண உள்ளது. 1947-ல் வ.உ.சி. கல்விக் கழகம் குலபதி ஏ.பி.சி. வீரபாகு அவர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. பல்கலைக்கழக அளவில் 2009-ல் விளையாட்டிலும், கலைத்திறன் போட்டியிலும் முதலிடம் பெற்றுள்ளது இக்கல்லூரி. ஆசிரியர்களுக்கும் பணியாளர்களுக்கும் குடியிருப்பு கட்டித் தந்துள்ளோம். தாழ்த்தப்பட்ட, பிற்படுத்தப்பட்ட சமூகத்தின் கல்வி விழிப்பே எங்களது சேவையின் பிரதான குறிக்கோள்'' என்கிறார் கல்லூரிச் செயலர் ஏ.பி.சி.வி. சொக்கலிங்கம்.

* ஏ.பி.சி.வி.சொக்கலிங்கம் (செயலர்)



* டாக்டர் சந்திரமதி, பேராசிரியை சசிகலா



''சிற்பமாகி எல்லாப் புகழையும் அடைவதை விட, ஆசிரியச் சிற்பியாக மாணவ சிற்பங்களை உருவாக்குவது கடவுளின் பார்ட் டைம் வொர்க்குங்க.''

கல்கி

அடுத்த இதழ்...

மலேசியா சிறப்பிதழ்

- மலேசியா தமிழர்கள் பிரச்னை என்ன?
- தமிழ் அமைச்சருடன் ஒரு ரவுண்ட் அப்!
- மலேசியா தைப்பூசம்!
- இலக்கியச் சந்திப்பு!

இன்னும் இன்னும்... சுவாரஸ்யச் செய்திகள்...

சந்தித்துப் பேசுவதில் இருவகை உண்டு. சந்திக்க வந்தவர் தம் பையிலிருந்து ஒரு சிறிய துண்டுச்சீட்டை எடுத்து, தாம் பேச வேண்டிய விஷயங்களைப் பேசி விட்டுச் செல்வார். ஆனால், எந்த நோக்கமும் இல்லாமல் இருவர் சந்தித்து அளவளாவும்போது, அரட்டை அடிக்கும்போது, சகஜமான முறையில் உரையாடும் போதுதான் பல அபூர்வ விஷயங்கள் வெளிவரும். அந்த இரண்டாம் வகைதான் கல்கி ராஜேந்திரன் எழுதி வெளிவந்துள்ள 'அது ஒரு பொற் காலம்'. மிக சகஜமாக உரையாடுகின்ற பாணியில் எழுதப்பட்டதால், அது போல ஏராளமான விஷயங்கள் நூலின் மேலட்டையை அலங்கரிக்கும் நல்லவர்கள் ஐவரைப் பற்றி நமக்குக் கிடைத்துள்ளன.

அந்த நூலிலிருந்து நம்மை வந்தடைந்த விஷயங்களுள் சில:

கல்கி பத்திரிகையின் முதல் இதழிலேயே தமது பத்திரிகையின் நோக்கம் தேச நன்மை, தேச நன்மை, தேச நன்மை என்று பிள்ளையார் சுழி போட்டு செய்தி துவங்கி, அதன் பிறகு அந்தத் தர்மத்தைக் கடைப்பிடித்து வருவதையும் பாராட்ட வேண்டும்.

இப்பொழுதெல்லாம் ஒரு சமூக விரோதி சுட்டுக் கொல்லப்பட்டாலோ அல்லது ஒரு தேசத் துரோகம் செய்தவனுக்கு மரணம் சம்பவித்தாலோகூட அவனது பிரேதத்தை வெளியிட்டு அவனது உறவினர்கள் ஓலமிடும் காட்சிகளை ஓயாது ஒளிபரப்புகிறது மீடியா. கல்கி பத்திரிகை, இறந்தவரின் உடலைப் பிரசுரம் செய்வதில்லை என்ற கொள்கை வகுத்து கடைப்பிடித்து வரும் விஷயம் அறிந்து மகிழ்ந்தேன்.

நல்லவர்கள்

தவறான இடத்தில் அனுதாபம் கூடாது என்பதற்கு ஒரு குற்றவாளிக்கு சட்டப்படி மரணதண்டனை விதிப்பதற்கு மனக்கஷ்டப்பட்ட நீதிபதிக்கு, ராஜாஜியின் அறிவுரை - ''நீங்கள் குற்றவாளிக் கூண்டில் நிற்பவனை மட்டும் பார்க்கிறீர்கள். அவனால் கொடூரமாகக் கொல்லப்பட்ட நபரின் குடும்ப உறுப்பினர்களது துன்பங்களை எண்ணிப் பாருங்கள்'' என்பது இன்றைக்கும் சாலப் பொருத்தம். பத்திரிகை தர்மம் குறித்து வந்துள்ள விஷயங்கள் அனைத்தும் இன்று பல முறை பாராட்டப்பட வேண்டியவை.

"மூடநம்பிக்கைகளை எதிர்ப்பது தமிழகத்தின் ஒரு சாராருக்கு மட்டும் உரிமையானது அல்ல!"



ராஜாஜி முதலமைச்சராக இருந்தபோது அவரது காரில் சிவப்பு விளக்கு மற்றும் 'சைரன்' எதுவும் இருக்காது; ஒரே ஒரு ஜீப் மட்டும் முன்பாகச் செல்லும். அவரது காரை போக்குவரத்துக் காவலர் ஒருவர் தடுத்து நிறுத்தியபோதும், அதை ராஜாஜி பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டது; பின்னாளில் பம்பாயில், ஒரு லெவல் கிராஸிங்கில் ரயில் வண்டி நிறுத்தப்பட்டு 'கேட்' மூடியிருக்க, விமானத்தைப் பிடிக்க இறங்கி, சாலை வழி விமான நிலையம் சென்றமை குறித்து ராஜாஜிக்கு ஏ

ஐவர்!

பட்ட வருத்தம் கலந்த கோபம் போன்ற தகவல்கள், இந்தக் காலத்து இளைஞனுக்கு வியப்பளிக்கும் உண்மைகள்! நிச்சயம் அது ஒரு பொற்காலம்தான்!

சாதாரணமாக நமது வீட்டுப் பெண்கள் போடும் கோலங்கள் எத்தனை நேர்த்தியானவை, 'ஜியாமெட்ரி பாக்ஸ்' இல்லாமல் இழைத்த கோடுகள் எந்த அளவு பாராட்டுக்குரியவை என்பதைப் படிக்கும்போது, மார்கழி மாதத்தில்கூட கோலம் போடும் நிலை குறைந்து வருகிறதே என்கின்ற ஏக்கமும் வருகின்றது.

சதாசிவம் என்கின்ற பெரிய மனிதர் குறித்து வெளிவராத பல செய்திகள் நம்மை வியக்க வைக்கின்றன. மெக்காலே கல்வித் திட்டத்தின் மீது 'கல்கி' அவர்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை. ''கல்வி என்பது தன்னம்பிக்கையையும், சுயச்சார்பையும் வளர்ப்பதாகவும் பல்வேறு பிரிவினை உணர்வுகளை நீக்குவதாகவும், உடல் உழைப்பின் உயர்வினை மதித்து ஏற்பதாகவும், தேசபக்தியை ஊட்டுவதாகவும் அமைய வேண்டும்'' என்பது கல்கியின் கருத்து மட்டுமல்ல; டி.கே.சி.யின் கருத்தும்! இதுதான் பாரதியின் கருத்தும், சுவாமி விவேகானந்தரது கருத்தும்! இன்றைய அரசுக்கு மட்டும் அது புரிவதில்லை!

கல்கி அவர்களது ரசிப்புத் திறனுக்கு ஒரு சம்பவம் போதும். கண்காட்சிக்குச் சென்றவர் காற்றிலே மிதந்து வந்த நாதஸ்வர இசையைக் கேட்பதற்காக புல்வெளியிலே அமர்ந்து, ரசித்து விட்டு, கண்காட்சியைப் பார்க்காமலே திரும்பிய சம்பவத்தை மிகவும் ரசித்தேன்.

இந்தத் தேசத்தில் மூடநம்பிக்கைகளை விவேகானந்தர் சாடியிருக்கிறார். பாரதி அவற்றை எதிர்த்துப் பாடியிருக்கிறார். எத்தனையோ தேசிய உள்ளங்கள் அப்படி வாழ்ந்துள்ளன. அதில் கல்கியும் ஒருவர் என்பது இந்த நூல் மூலம் தெரிகிறது. ஆனால் இன்றோ, ஏதோ மூடநம்பிக்கைகளை எதிர்ப்பது என்பது தமிழகத்தின் ஒரு சாராருக்கு மட்டுமே உரிமை உடையது என்பது போல ஒரு தவறான பிரசாரம் நடைபெற்று வருகிறது! கல்கி இந்த விஷயத்தில் அற்புதமான முன்னோடி. அவரது பகுத்தறிவில் மனிதநேயத்துடன் பண்பாடும் இறையுணர்வும் பின்னியிருந்ததைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.



இல.கணேசன்

அது ஒரு பொற்காலம். ஆசிரியர்: கல்கி ராஜேந்திரன்
வெளியீடு : வானதி பதிப்பகம், 23, தீனதயாளு தெரு, சென்னை - 600 017
விலை ரூ.100.00 பக்கங்கள் : 224

டாக்டர் பி.ஆனந்தன்



கவுன்ஸெலிங்

கவுன்ஸெலிங் என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு இன்றைக்குப் புதிய அர்த்தம் தோன்றியிருக்கிறது! பிளஸ் டு மாணவர்களின் கட் ஆஃப் மதிப்பெண்ணுக்கு ஏற்றபடி அவர்கள் எந்தக் கல்லூரியில் என்ன படிப்பில் சேரலாம் என்று 'தெரிவிக்கும்' நடவடிக்கையே இன்று கவுன்ஸெலிங் என்று ஆகிவிட்டது. இப்போது சில அரசுப்பணிகளில் சேர்வதற்கும் இந்த கவுன்ஸெலிங் முறை பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது!

மருத்துவர் அல்லது ஆலோசகரிடம் சென்று பெறுகிற அறிவுரையும் கவுன்ஸெலிங்தான்! ஆனால் அட்மிஷன் கவுன்ஸெலிங் என்பதை பாஸிடிவ்வாக எடுத்துக்கொள்ளும் சமூகம், மனநல மருத்துவரிடம் பெறும் கவுன்ஸெலிங்கை மட்டும் சந்தேகக் கண்ணுடனும் ஒருவித கடும் விமர்சனத்துடனும் அணுகுகிறது. கவுன்ஸெலிங் பெறச் செல்லும் ஒரு நபர் ஏதோ மூளைக் கோளாறு உள்ளவர் என்றோ சித்தம் சரியில்லாதவர் என்றோ முத்திரை குத்த முற்படுகிறது!

இது அனாவசிய பயம் அல்லது மிதமிஞ்சிய எச்சரிக்கையினால் விளையும் கோளாறு. உடல் குறைபாடு அல்லது நோய் வருகிறபோது மருத்துவரிடம் செல்வது போல்தான் மனம் காரணமாக எழும் சவால்களுக்கும் மனிதர்கள் மருத்துவ

உதவி நாடுகிறார்கள். அவர்கள் எல்லோரும் முரடர்களோ தீயவர்களோ அல்ல. இதைப் புரிந்துகொள்வது ஒரு சராசரி மனிதனின் முன்னேற்றத்துக்கும் சமூகப் பங்கேற்புக்கும் மிக அவசியம்.

கடந்த இருபது ஆண்டுகளில் மனம் - மனநல மருத்துவம் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்துள்ளன. அந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளோ, அதற்கு முந்தைய நூறாண்டுகளில் நடந்த மனம் குறித்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளைத் தலைகீழாகப் புரட்டிப் போட்டிருக்கின்றன! அடிப்படையில் மனவியல் என்பதை மருத்துவ, விஞ்ஞான உலகம் இன்று ஒரு விஞ்ஞானமாக ஏற்று, அணுகி, கையாண்டு, வெற்றியும் அடைந்திருக்கிறது. ஆனால் நம் நாட்டில் மட்டும் அவ்வாறு ஏற்க அனுமதிக்காமல் சில நம்பிக்கைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் தடை செய்கின்றன.

ஆன்மிக நோக்கில் யோகா-தியானம், சுய முன்னேற்ற வகுப்புகள் அல்லது நூல்கள், 'வசியக் கலை' (ஹிப்னாடிஸம்) போன்றவற்றினால் முயற்சிகளாகவும்கூட இருக்கின்றன. யோகா, தியானம், சுயமுன்னேற்ற வகுப்புகள் போன்றவற்றுக்குப் போக வேண்டாம் என்று மனநல மருத்துவர்களான நாங்கள் அறிவுரை கூறலாகாதுதான். ஆனால், மனம் என்பதன் விஞ்ஞான ரீதியான செயல்பாட்டை நன்கு புரிந்துகொண்ட பிறகும் உங்களுக்கு அவசியம் என்று தோன்றினால், தகுந்த நேர்மையான பயிற்சியின் உதவியை நாடுங்கள் என்றுதான் எச்சரிக்கிறோம்.

மனத்தின் வேலைதான் என்ன..? சிறுநீரகத்தின் வேலை கழிவு நீக்கம், நுரையீரலின் பணி சுவாசம், குடலின் பணி செரிமானம் என்பதுபோல, மூளையின் வேலைதான் மனம். அறிவியல் பூர்வமான இந்த அணுகுமுறை, 'மனம் வேறு, ஆத்மா வேறு, அதிமனம் வேறு' போன்ற ஆன்மிகம் சார்ந்த கோட்பாடுகளை உள்ளடக்காது.

உடம்பில் எந்த ஒரு உறுப்பின் செயலையாவது நாம் கட்டுப்படுத்த முடியுமா..? ''ரத்தமே, சற்று நேரம் ஓடாதே!'' என்றால் அது நிற்குமா? நிற்காது அல்லவா? அதே போல்தான்

கட்டவார்த்தை அல்ல!

ஒருவரது மனத்தைச் சீர் செய்யமுடியும் என்று நிறைய விளம்பரங்களும் வியாபார நோக்கிலான முயற்சிகளும் நம் நாட்டில் கொடிகட்டிப் பறக்கின்றன. இவற்றுள் பல, போலிகளாகவும் ஏமாற்று மூளையின் செயல்பாடான மனத்தின் ஓட்டத்தையும் நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாது. தியானப் பயிற்சி செய்ய முற்படுகிறபோது பலர் இதை உணர்ந்திருப்பார்கள். கண்ணை மூடிக்கொண்டு மன ஓட்டத்தை நிறுத்த

கலந்தாலோசிப்பதாலேயே நீங்கள் 'மென்டல்' அல்லது 'லூசு' அல்லது பைத்தியம் என்று நினைத்துக்கொள்ளவே வேண்டாம்.

முயற்சி செய்கிறபோது, அது பல்வேறு இடங்களுக்குப் பாய்ந்து பாய்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

மூளையின் இயக்கம் சரியாக இருக்கிறவரையில் நம் மன ஓட்டம் எங்கே, எப்படிச் செல்கிறது என்பதை நாமே உணர முடியும் என்பதால் அதன் பயனான நன்மை-தீமை, இதர விளைவுகளும் நமக்குத் தெரியும்; புரியும்.

ஆனால், மூளை இயக்கம் பாதிக்கப்படுகிறபோது அதன் உயிர் வேதிப்பொருட்கள் சமநிலையில் இல்லாமல் (பயோகெமிகல் இம்பாலன்ஸ்) போக - மனத்தின் ஓட்டமும் இருள் பிரதேசங்களையும் சந்தேகச் சாலைகளையும் நோக்கியே போகிறது! மனைவி பேரில் சந்தேகம், எப்போதும் விபத்து பற்றிய பயம், தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துள்ளதா என்கிற சந்தேகம், தான் செத்துப்போய் குடும்பம் அநாதையாகி விடுமோ என்ற கவலை போன்றவையே எப்போதும் ஆட்கொள்ளும்! இதய நோயாளிக்கு மூச்சுத் திணறல், படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகள் வெளிப்படுவது போல்தான், மனநோயின் அறிகுறிகளாக சில எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் வெளிப்படும்.

இந்த மாதிரி சமயங்களில்தான் பெரும்பாலான சராசரி மக்கள் போலி தியான நிலையங்களிலோ அல்லது டுபாக்கூர் மனவசிய சிகிச்சை முறைகளிலோ போய் விழுந்து விடுகிறார்கள். இந்த மனச்சோர்வு நோயாளிகள் இவற்றால் குணமடைவது சாத்தியமில்லை; அவர்கள் மேலும் மோசமாகாமல் இருப்பதே அதிர்ஷ்டம்.

அதனால்தான் திரும்பத் திரும்பச் சொல்கிறேன் - மன வளம் என்கிற எல்லையைத் தாண்டி, மன நோய் என்கிற பிரதேசத்துக்குள் நுழைவதாகத் தோன்றினால், முதலில் மனநல மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்; அதுவே சரியான முடிவாக இருக்கும். ஒரு மனநல மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பதாலேயே நீங்கள் 'மென்ட்டல்' அல்லது 'லூசு' அல்லது பைத்தியம் என்று நினைத்துக் கொள்ளவே வேண்டாம். இந்த முத்திரையை யாராவது குத்த முற்பட்டாலும் கவலைப்படாதீர்கள்! அஞ்சாத மனமே அழகான மனம்!

(தொடரும்)



"டாக்டர்... நேர் வந்த இடத்துல பல் வலி... நேரமே இல்லை... மயக்க மருந்து கூட வேண்டாம்... பல்லை எடுத்துடுங்க..."

"நீங்க ரொம்ப தைரியசாலிம்மா... எந்தப் பல்லு?"

"டியர்... எந்தப் பல்லுன்னு காட்டுங்க."

–'ரெட்' பேர்ட்

கவிஞர். திலகபாமாவின் பாரதி இலக்கியச் சங்கத்தின் பத்தாம் ஆண்டு நிறைவும், சிவகாசி ஸ்ரீ காளீஸ்வரி கல்லூரியின் பத்தாம் ஆண்டு நிறைவும் ஒன்றாய் அமைய, அது 'இலக்கிய மாநாடு-10' என்ற பெயரில் சிவகாசியில் பெரும் நிகழ்வாக அமைந்தது. சமீபத்தில் படைப்பாளர்களே பார்வையாளர்களாகவும் வந்து அமரும் பெரும்பான்மையான இலக்கியக் கூட்டங்களைப் போல் அமைக்காமல் முந்நூறு தமிழ் மாணவர்கள் பங்கேற்கும் 32 அமர்வுகளுடன் இரண்டு நாள் இலக்கியப் பயிற்சிப் பட்டறையாக வடிவமைத்திருந்தது பாராட்டுக்குரியது. எழுத்தாளர் பொன்னீலன், சிறப்புரையாற்ற, பத்திரிகையாளர் மாலன் தலைமையில் இருபதுக்கும் மேற்பட்ட எழுத்தாளர்கள் வகுப்பறைக்குள் வசந்தத்தை வர பதுவே' என்கிற கவிதை யாக்கியது போல!


சோ. தர்மர்

அசதா: நமக்குக் கடவுளே புனைவு; அதனால் புனைவே கடவுள். ஆகவே படைப்பின் வழி ஆதியில் கடவுளைக் கண்டவனாகி விடுகிறான், எழுத்தாளன். மேலைநாட்டில் விமர்சகர்கள் சிறுகதை இறந்து விட்டதாக அறிவிக்கத் தொடங்கி விட்டனர். அச்சூழல் தமிழுக்கு இன்னும் வரவில்லை.


* அசதா

சோ. தர்மர்: நான் எட்டாவது மட்டுமே படித்தவன். என்னுடைய கதைகள் கல்லூரிகளில் பாடமாக இருக்கின்றன. உங்களால்



* விழாவில் அமிர்தம் சூர்யாவின் நூல் வெளியீடு

வகுப்பறைக்குள் வந்த வசந்தம்!

வழைத்து, இலக்கியத்தால் வாழ்க்கையைச் செதுக்கக் கற்றுத் தந்தனர்.

வகுப்புகளில் கண்டெடுத்த துளிகள்:

மாலன் : ஏதோவொரு இடத்தில் நம்மைத் தொந்தரவு செய்வது இலக்கியம். இலக்கியம் வார்த்தை சார்ந்தது அல்ல; வாழ்க்கையனுபவம் சார்ந்தது. தெரிந்த ஒன்றிலிருந்து தெரியாத விஷயத்தை, சிக்கலானதை எளிமையாகச் சொல்வது; பாரதி அத்வைத தத்துவத்தை 'நிற்பதுவே நடப் ஏன் முடியாது? இலக்கியத்தை குரு வைத்து கற்க முடியாது. நிறைய வாசியுங்கள் - யோசியுங்கள் - எழுதுங்கள்!

பா.வெங்கடேசன்: புனைவு என்பது யதார்த்தம் அல்லாத ஒன்றல்ல. ஒருவனின் யதார்த்தம் இன்னொருவனின் புனைவு அவ்வளவுதான்!

மாணவர்களின் மனத்தைப் பக்குவப் படுத்தும் இம்மாதிரியான இலக்கியச் செயல்பாடுதான் இன்றியமையாதது.

- சொல்வலை வேட்டுவன்





கொள்ள வேண்டும்'' என்ற 'தராசு'வின் பதில் சரியான 'ப்ரிஸ்கிரிப்ஷன்'! -கே.கஸ்தூரி, காட்பா

காதலுக்கு ஆதரவுன்னு சொன்னதுக்காக கலை ஞரை வைச்சு நையாண்டி பண்ணும் சிரிப்பாலஜ ஸ்டோரி சிரிப்பாகத்தான் இருக்கு.... இருந்தாலு கொஞ்சம் ஓவர் கல்கி! -எம்.மிக்கேல்ராஜ், சாத்து

'மாண்புமிகு மனம்' தொடரில் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத சில கருத்துக்கள் இடம்பெற்றுள்ளன 'யோகாவுக்கு அறிவியல் முலாம் பூசும் குருஜீக்கள்' என்ற விவரிப்பு, அனைத்து நவீன யோகா குருஜீ களும் ஏமாற்றுபவர்கள் என்பது போல் தொனி கிறது. எங்கள் அனுபவத்தில், யோகாவின் மூலம் பல உடல், மனநோய்களுக்குத் தீர்வு கண்டுள்ளோம் முறையான அணுகுமுறை, சரியான பயிற்சி இருந் தால் யோகாவால் நோய் தீர்க்க முடியும்.

யோக சிகிச்சை, ஆனந்த ரகசியம் என்ற புத்தகத் தில் அறிவியல்ரீதியாக யோகா உடலிலும் மனத்தி லும் ஏற்படுத்தும் மன மாற்றங்களும் நோயில் இருந்து விடுபடுவதன் விளக்கமும் தரப்பட்டுள்ளன

-ஏ.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன், தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், பெங்களூரு

முழுமையான முகவரி...

வளர்ந்த கலைஞர்களையும், இளைய கலைஞர்களையும் சம நோக்கில் அணுகிய இசை மேதை ராஜம், இசைக்கும் ஓவி யத்துக்கும் முழுமையான முகவரி! -எஸ்.முரளி, ஸ்ரீரங்கம்

'மது அருந்தினவங்களுக்கு நோ என்ட்ரி' கட்டுரையில் அப்பி நாய்க்கன்பட்டி கிராமத்தில் கல் யாணச் சடங்கு செய்யும் நேரங் களில் ஆண்களும், பெண்களும் மேலாடை அணிய மாட்டார்கள் என்ற செய்தி வினோதமானது! இந்தக் கட்டுப்பாடு மூடநம் பிக்கையாகவே தோன்றுகிறது. ஆனால், அவ்வூரில் கடைப்பிடிக் கப்படும் மது மற்றும் புகைப் பிடித்தல் குறித்த கட்டுப்பாடு மிக மிகப் பாராட்டுக்குரியது.

-எஸ். ராமசாமி, ஈரோடு.

''டாக்டர் தம் நோய்க்குத் தான் முதலில் சிகிச்சை செய்து

அமெரிக்காவில் ஆயிரக்கணக்கானோர் கூடும் இடங்களில் தற்காலிக டாய்லெட் வசதி செய்கிறா கள். பழனி, திருவண்ணாமலை போன்ற ஊர்களி லும் இதைச் செய்தால் பக்தர்களின் சங்கடம் தீரும்

-www.kalkionline.com-ல் தர்மபதி

பிரிட்டிஷாரின் பிரித்தாளும் சூழ்ச்சிக்கும், தாக் கரே சகோதரர்களின் பிரிவினைக் கொள்கைக்கும் என்ன வித்தியாசம்?!

-www.kalkionline.com-ல் கீதா மௌலி

நெட் ஷூட்டில் இடம்பெற்ற எட்டு படங் களும் செம ஹிட்டு. எங்கள் குட்டீஸ்களுக்கு செம ஜாலி... கல்கினா... கலக்கல்தான்!

- இளையமன்னன், முனியங்குறிச்சி

வட்டமேஜை

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 1041/57 * Registered No. TN / CC (S) DN / 144 / 09 -11 * Licensed post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 70 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka.

சென்னையில் : பிரசித்திபெற்ற மைசூர் அவதூத தத்த பீடாதிபதி

ஸ்ரீ ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்தா ஸ்வாமிஜி வழங்கும்

ஸ்வர தத்துவ ராக ஸாகரா

நாத சிகிச்சை இசை நிகழ்ச்சி!

(MUSIC THERAPY CONCERT)



Sri Sri Ganapati Sachchidananda Swamiji

27.02.2010
சனிக்கிழமை
மாலை 6.30 மணி

27th FEB. 2010
6.30 P.M.

இடம் :
ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா மருத்துவமனை சிட்டி சென்டர்,
டாக்டர். வாசுதேவா நகர்,
(திருவான்மியூர் பஸ்நிலையம் பின்புறம்)
திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.

Venue :
SRI RAMACHANDRA HOSPITAL CITY CENTRE,
Dr. Vasudeva Nagar,
(Behind Thiruvanmiyur Bus Terminus),
THIRUVANMIYUR, CHENNAI - 600 041.

அருளிசை அனுபவிக்க அனைவரும் வருக!

அனுமதி இலவசம்

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்தா ஆஸ்ரமம், சச்சிதானந்தா நகர், பேபி நகர், (Near Hot Chips), வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.

Website : www.dattapeetham.com E-mail : seetha9999@gmail.com

044-22433879, (0) 99623 95830, 99623 95831, 99623 95832